T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI

YİYECEK İÇECEK HİZMETLERİ

TÜRK MUTFAĞINA ÖZGÜ DOLMA VE SARMALAR

811ORK054

Ankara, 2011

İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR

KOD	**811ORK054**
ALAN	**Yiyecek İçecek Hizmetleri**
DAL/MESLEK	**Aşçılık**
MODÜLÜN ADI	**Türk Mutfağına Özgü Dolma ve Sarmalar**
MODÜLÜN TANIMI	Sebze, yaprak ve etlerle; çeşit ve özelliğine uygun olarak dolma ve sarmaların hazırlanışı gösteren öğrenme materyalidir.
SÜRE	40/32
ÖN KOŞUL	
YETERLİK	Türk mutfağına özgü dolma ve sarmaları pişirmek.
MODÜLÜN AMACI	**Genel Amaç** Uygun mutfak ortamı sağlandığında sebze, yaprak ve etlerle; çeşit ve özelliğine uygun olarak dolma ve sarmaları hazırlayarak, pişirip servise hazır hale getirebileceksiniz. **Amaçlar** **1.** Türk Mutfağına özgü, zeytinyağlı dolma ve sarmalar için ürüne uygun malzeme seçip ön hazırlık yapabileceksiniz. **2.** Türk Mutfağına özgü, zeytinyağlı dolma ve sarmaları istenilen lezzet ve görünümde pişirip, servise hazır hale getirebileceksiniz. **3.** Türk Mutfağına özgü, etli dolma ve sarmaları istenilen lezzet ve görünümde pişirip servise hazır hale getirebileceksiniz. **4.** Türk Mutfağına özgü, et dolma ve sarmalarını istenilen lezzet ve görünümde pişirip servise hazır hale getirebileceksiniz. **5.** Kümes hayvanlarından Türk mutfağına özgü dolma ve sarmaları istenilen lezzet ve görünümde pişirip hale getirebileceksiniz.
EĞİTİM ÖĞRETİ ORTAM VE DONANIMLARI	Ocak, tencere, tahta kaşık, küvet, doğrama tahtası, bıçak, limon sıkacağı, tabaklar, kaseler, fırın, tepsi, rende, kevgir, süzgeç, şekillendirici bıçaklar, dolma taşı, et demiri, sicim, yağlı kağıt, et kıyma makinesi.
ÖLÇME DEĞERLENDİRME.	Modülün içinde yer alan her bir öğrenme faaliyetinden sonra verilen ölçme araçları ile kendinizi değerlendireceksiniz. Modül sonunda ise kazandığınız bilgi ve beceri, tavırları ölçmek amacıyla öğretmen tarafından hazırlanacak ölçme araçları ile değerlendirileceksiniz.

GİRİŞ

Sevgili Öğrenci,

Sıcak mutfak, otel, restoran gibi işletmelerin mutfaklarının hiç vazgeçemeyeceği çeşitlerdendir. Bir menüye ana yemek hazırlamak, sıcak mutfak alanının iyi uygulanmasına da bağlıdır. Hazırlanacak olan yemek çeşitleri, özellikleri ve yapım tekniklerinin aşçılar tarafından iyi kavranabilmiş ve uygulanabilir kapasiteye erişilmiş olması, aynı zamanda aşçının kalitesinin de göstergesidir.

Türk mutfağı ise, milli kültürümüzün tanıtılması açısından çok önemlidir. Dünya mutfak literatüründe ilk üç sırada sayılan Türk Mutfağı, maalesef ülkemizde aynı duyarlılıkla tanıtılmamaktadır. Mutfağın her bölümünde ki çeşitlilik ve güzellik o kadar gelişmiştir ve o kadar detaylıdır ki, Türk mutfağının her çeşidi mutlaka dikkatle öğrenilmeli ve tanıtılmalıdır.

Türk Mutfağının önemli basamaklarından biri olan dolma ve sarmaları iyice öğrenerek ülkemizin ve kültürümüzün tanıtımını, olması gerektiği şekilde yapabileceksin. Ayrıca sıcak mutfağın önemli yemeklerinin yapımında da ustalaşarak, ticari mutfaklarda iş olanağına sahip olabileceksiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-1

AMAÇ

Türk mutfağına özgü, zeytinyağlı dolma ve sarmalar için ürüne uygun malzeme seçip ön hazırlık yapabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Çevrenizdeki otel, restoran ve diğer ticari mutfaklarda yapılmakta olan sarma va dolma çeşitlerini araştırınız.
- Yörenizde ve yakın çevrenizde dolma ve sarmalar için uygulanmakta olan hazırlık yöntemlerini araştırınız.
- Yörenizde ve yakın çevrenizde dolma ve sarma yapımında kullanılan sebze ve ot çeşitlerini araştırınız..

1. MALZEME SEÇME VE ÖN HAZIRLIK

1.1. Türk Mutfağında Dolma ve Sarmaların Yeri ve Önemi

İçi pirinç, bulgur, et, fındık, fıstık ve baharatla doldurulmuş sebze ve meyvenin, Türkçe adı dolma, Farçası dolmeh, Rumcası dolmathes, Arapçası Mıhşıdır.. Sözcüğün Türkçe olması dolma kültürünün, Balkanlar'dan Kuzey Afrika'ya kadar Osmanlı İmparatorluğu ile yayıldığı izlenimini veriyor. Buna bir kanıt olarak Anadolu'da ve Girit'te yapılan arkeolojik kazılarda "dolma oyacakları" bulunmuştur, Erken dönem Yunan ve Pers yazılı kaynaklarında "sarılmış asma yaprakları"na dair kayıtlar olduğu bilinmektedir.

Dolmalar, adları dolayısıyla Türk yemeği olduklarını düşündürürler. Anadolu'nun yerli halklarının mutfaklarında da dolma tariflerine rastlanmaktadır. Bu da bu yemek kategorisinin çok daha geniş bir kültür alanına ait olduğunu göstermektedir. Etnik kökenleri ne olursa olsun dolmalar en görkemli durumlarını Osmanlı döneminde kazanmışlardır. Hatta dolmaların o günden bu yana pek fazla gelişme göstermedikleri de söylenebilir.

Osmanlı yemek kitaplarında sınıflandırma mantığına uygun olarak, burada da hemen her çeşit ana malzemenin bulunduğu göze çarpmaktadır. Balık dolması, midye dolması balık ve deniz ürünlerinin; piliç dolması kümes hayvanlarının; bumbar ve şirden dolması sakatatın; diğerleri ise sebzelerin ana malzeme olduğu çeşitlerdir. Söz konusu geleneğin bir başka izini de sade ve zeytinyağlı yemeklerin ayrılmamasında görmekteyiz. Oysa günümüzde, Batı etkisiyle olsa gerek yemekleri daha çok ana malzemelerine göre sınıflandırma alışkanlığını edinmiş bulunuyoruz. Bu arada soğuk ve sıcak yemek ayrımlarından yola çıkılarak özellikle sade yağlı ve zeytinyağlı yemekler ayrı bir kategori içinde yer almaktadır.

Osmanlı döneminin yemek kitaplarında “mülebbes dolma” olarak geçen sade etli dolma tarifi, günümüzdeki etli dolma tarifine çok benzer. Tariflerde sebze olarak patlıcandan söz edilmekle birlikte diğer benzeri sebzelerin de kullanıldığına rastlanmaktadır. Bazı kitaplarda bu dolmanın asma kabağı ve salatalık ile de yapıldığı yazılıdır. Dolmanın karışık “mülebbes” adı da buradan geliyor olmalı. Dolmaların çiğden ya da piştikten sonra yumurtaya bulanıp kızartılması, onlara bir tür giyiniklik sağladığı için “mülebbes ” sözcüğü giydirilmiş anlamında da kullanılmış olabilir.

Osmanlı kaynaklarında dolmada kullanılacak etin çeşidinden söz edilmemekle birlikte “koyun eti olabilir” ya da “yağlıca olması ” gerektiği belirtilir. Ayrıca içi harçla doldurulmuş sebzenin çırpılmış yumurtaya bulanarak kızgın sade yağda kızartılmış olması da günümüzde hazırlanmakta olan dolmalarla arasındaki önemli iki farkı oluşturur. Kızartma işlemi bazı tariflerde piştikten sonra yapılır. Bu arada pişme sırasında suyunun dolmaların içine iyice işleyebilmesi için birkaç yerinden delinmesi önerilir. Üçüncü bir fark da dolma pişirilirken tencerenin altına kamış ya da kemik döşenmesidir. Kamış, dolmaların tencerenin kızan tabanına doğrudan oturarak yapışmasını engellemekte, kemikler ise pişme suyuna lezzet katmaktadır. Dolmaların pişme suyuna bir miktar erik ve koruk konulması da günümüzde yapılmakta olan dolmalarla Osmanlı dönemi dolmalarının arasındaki diğer önemli bir farktır. Artık günümüzde dolma yaparken bunlara pek dikkat edilmemektedir.

Dolmaların Osmanlı döneminde birer mutfak başyapıtı olarak görüldüklerine iyi bir örnek de” yalancı balık dolması” dır. Burada adının tersine balık kullanılmamaktadır. Yapılan bir çeşit zeytinyağlı patlıcan dolmasıdır. Pirinçli harcın içine konan karışım bile tek başına yemeğini görkemini sergilemeye yeter. Melceü’t Tabbain’de bu karışım tuz, biber, tarçın, yenibahar, kakule, fıstık ve olarak belirtilir. Ayrıca yemeğin üzerine dövülmüş renkli şekerler serpilerek süsleme yapıldığı da belirtilir.

Gasronomik açıdan çok önemli bir tarif olan “yalancı vişne dolması” nda da su yerine vişne suyuyla pişirilmesi önerilir. Vişnenin ekşimsi tadı dolmaya çok özel ve hoş bir lezzet katmaktadır.

Çok sevilen dolma ve sarma çeşitlerine ülkemizin her yöresinde çeşitli tad ve görünümlerde ve farklı uygulamalar şeklinde rastlamak mümkündür. Birecik’te asma yaprağının tümüne doldurulan sarma, Mardin’de 3-4 kg’lık kış kabağına temizlendikten sonra pişmiş iç dolduralarak tekrar pişirilen dolma olarak karşımıza çıkıyor. Asma yaprağına dolma yapmak antik çağdan bu yana uygulanan bir gelenek olup kış kabağı ya da bal kabağına dolma yapmak da bir Doğu Akdeniz geleneğidir. Bazı Ermeni yazarların eserlerinde Van bölgesinde bir cins kavuna doldurularak hazırlanan dolma türü anlatılmaktadır. Malatya’da özellikle yarmadan yapılan, kiraz, ayva, dut ve fasulye yapraklarına sarılan sarma ve dolma çeşitleri vardır. Kayseri’de pirinçle birlikte bulgur da sarmaların içine koyulmakta ve minicik sarılmak suretiyle ve kemikle pişirilmektedir. Erzurum’da dolma ve sarmaların iç malzemelerine lor peyniri katılmaktadır. Ege’de kabak çiçeğiyle yapılan dolma ile bayat francala ekmeğiyle yapılan dolma oldukça ilginçtir. Karadeniz’de karalahana yaprağına sarılan içe bazı mısır yarmasıyla birlikte bazı yörelerde fındık da ilave edilmektedir. Gaziantep sofrasının en sevilen yemeklerinden olan dolma ve sarma çeşitlerinden ve kışlık bulgur çekilirken yapılan “devlip dolması” da oldukça lezzetli bir dolma çeşididir.

1.2. Dolma ve Sarma Hazırlamada Kullanılan Sebzeler

1.2.1. Sarma Çeşitlerinde Kullanılan Sebzeler



Resim 1.1: Asma yaprağı

➢ **Asma yaprağı sarması**

Asma ağacının yaprakları, Türk mutfağında en sevilen sarma çeşidinin yapımında kullanılır. İlk bahar aylarında toplanan asma ağacının yaprakları toplandıktan kısa bir süre içerisinde kullanılmalıdır. Toplandıktan kısa bir süre de bozularak kullanılmaz hale geleceği için salamura ya da dondurma işlemi hemen uygulanmalı ya da haşlanarak sarmaya hazır hale getirilmelidir.Eğer 1-2 gün bekleyecekse hazırlandıktan sonra buzdolabında saklanmalıdır.Daha uzun süreli bekletmelerde dondurularak, Gıda Kodeksine uygun kaplar içerisinde derin dondurucuda saklanmalıdır. Donmuş haldeki yapraklar, depolama esnasında kolayca kırılıp parçalanacağı için poşette bekletilmemeli, mutlaka bir kap içerisinde istiflenmiş olarak saklanmalıdır.

Asma yaprakları iki şekilde kullanılır:

- **Taze**
  - Taze yapraklar dalından kopartıldıktan sonra desteler halinde bol su altında yıkanır, süzdürülür.
  - Yeterince büyük bir tencerede kaynamakta olan suya atılır.
  - Birkaç saniye kadar kısa bir süre haşlamak suretiyle sudan alınır.
  - İstenilen sarma çeşidinde kullanılır.

- **Salamura**
  - Tuzlanmış (salamura) yapraklar bolca suyun altında, üzerindeki tuzundan arınıncaya kadar yıkanır.
  - Akşamdan ya da 2 saat kadar öncesinden soğuk suda bekletilerek tuzunu atması sağlanmalıdır.
  - Yaprakları alacak kadar büyük bir tencerede kaynatılan bol su içerisine atılarak birkaç dakika haşlanır.
  - Sudan alındıktan sonra süzdürülerek istenilen şekilde kullanılır.

Not: Taze ve salamura yaprağın haşlanmasıyla ilgili bazı farklı uygulamalarda vardır. Örneğin, haşlama suyuna limon suyu ilave edilerek de haşlanmaktadır.



Resim 1.2: Lahana

- **Lahana sarması**

Lahana, turpgiller familyasından, sebze gibi yetiştirilen bitkilerin genel adıdır. Akdeniz kökenli bir bitkidir. Çin lahanası, kırmızı lahana, karalahana, Brüksel lahanası, hurma lahanası gibi mutfaklarda kullanılan çok çeşitleri verdir.

Yaraların iyileşmesinde büyük rol oynayan lahana, B1 vitamini ile potasyum, kalsiyum, kükürt, demir, bakır ve magnezyum gibi mineral maddelerini de bolca içerir. Kandaki şekerin azalmasına da etkili olup, bağırsak enfeksiyonlarında da olumlu etkileri olan bir sebzedir.

Türk mutfağında değişik yemeklerin yapımında kullanılan lahanadan hazırlanmış sarma çeşitleri de oldukça lezzetli yiyeceklerimiz arasında yer alır. Her çeşit etli ve zeytinyağlı sarma çeşitlerinde kullanılmaktadır.

Dolma ya da sarma yaparken lahanaların hazırlanmasında dikkat edilecek noktalar:

- Lahana yaprakları üç şekilde haşlamaya hazırlanır;
  - Koçanından tek tek ayrılarak çıkartılır ve yıkandıktan sonra haşlanır.
  - Lahana ikiye bölünerek yaprakları bütünün iki parçası halinde ortasındaki koçanından ayrılarak sadece dıştan yıkanmak suretiyle haşlanır.
  - Lahananın dış yaprakları alındıktan sonra ortasındaki koçanı bıçakla derinlemesine üçgen prizma gibi alınarak dışı yıkandıktan sonra haşlanır.

- o Eğer lahana bütün olarak dolma şeklinde yapılacaksa üçüncü yöntem ile hazırlandıktan sonra haşlanarak bütün olarak iç doldurulur.

- Her üç yöntemde de lahananın dış ve iç yaprakları sarma için kullanılmaz, sadece ortasındaki yaprakları kullanılır.
- Bol suyun altında iyice yıkanmalıdır. Gerekirse bol suya ilave edilmiş sirkeli suda bir süre bekletilir.
- Haşlanması için (1 kg lahana için 3 su bardağı su ölçüsü ile) bir tencerede kaynamakta olan suya atılır.
- Birkaç dakika haşlanır. Haşlama süresinin uzaması lahananın iyici yumuşamasına neden olarak pişme esnasında dağılmasına ve görüntü bozukluğu yaratmasına neden olacağından çok kısa olmasına dikkat edilmelidir.
- Haşlandıktan sonra bol soğuk su dolu kaba alınarak hemen soğutulması sağlanmalıdır.
- Süzdürülerek istenilen dolma ya da sarma çeşidinde kullanılır.



Resim 1.3: Efelek yaprağı

➢ **Efelek (Labada) sarması**

Ülkemizin pek çok yöresinde yabani olarak yetişen ve yetiştirilen efelek yaprağı, kavurma, börek içi ve sarma yapmak için kullanılan bir ot çeşididir. Kavurma ve börek içi gibi yemek çeşitlerinin hazırlanmasında haşlanmadan kullanılmaktadır.

Efelek yaprağının sarma yapımında kullanılırken dikkat edilecek noktalar şunlardır:

- Yapraklar seçilerek koçanından tek tek ayrılır.
- Bol su altında iyice yıkanır.

- Kaynamakta olan suya hemen daldırılarak çıkarmak suretiyle hafifçe haşlanması sağlanır.
- Hemen soğuk suya atılarak renklerinin netleşmesi ve parlaklığı sağlanarak soğutulur.
- Hazırlanan iç sarılarak kullanılır.



Resim 1.4: Pazı yaprakları

- **Pazı Sarması**

Pazı yaprağı da ülkemizin pek çok yöresinde hem yabani olarak yetişmekte hem de yetiştirilmektedir. Aynı efelek yaprağı gibi kavurması, zeytinyağlısı ve börek içi olarak mutfaklarımızda yer almaktadır. Sadece yaprakları değil, sap kısımları da zeytinyağlı veya etli yemek yapımında kullanılmaktadır.

Pazı yaprağının sarma yapımında kullanılmasında dikkat edilecek noktalar efelek yaprağı ile aynıdır.



Resim 1.5: Karalahana yaprağı

➢ Kara Lahana Sarması

Karadeniz bölgesinde çok yetiştirilmekte olan kara lahana, lahana familyasından bir bitkidir. İçerdiği maddenin vücutta iyot kullanımını olumsuz etkilemesi dolayısıyla, bu sebzenin çok tüketildiği bölgelerde guatr hastalıklarının en büyük etkenidir.

Karadeniz bölgesinde birçok yemek çeşidinin üretilmesinde kullanılmakta olan kara lahana, özellikle mısır yarmasıyla hazırlanmakta olan etli ve zeytinyağlı sarmalarında ana malzemesidir.Kara lahana yapraklarının sarma yapımında kullanılmasında dikkat edilecek noktalar efelek yaprağı ile aynıdır.

➢ Diğerleri

Türk mutfağı dolma ve sarma çeşitlerinde de çok çeşitlilik gösterir. Ülkemizin pek çok yöresinde yenebilecek her çeşit ot ve sebzelere dolma ve sarma yapılmaktadır. Aşağıda belirtilen yaprak çeşitlerinin hazırlığı da aynı efelek yaprağında olduğu gibidir. Dalından kopartıldıktan sonra yıkanır ve kaynar suda kısa süreli haşlanarak sarmaya hazır hale getirilir.

Sarması yapılan diğer yaprak çeşitleri şunlardır:

- Kiraz yaprağı
- Ayva yaprağı
- Dut yaprağı
- Fasulye yaprağı
- Pancar yaprağı
- İncir yaprağı
- Fındık yaprağı



Resim 1.6: Dut yaprağı



Resim 1.7: Ayva yaprağı

1.2.2. Dolma Çeşitlerinde Kullanılan Sebzeler

1.2.2.1. Kuru sebzeler

Özellikle yaz sebzeleri, bol bulundukları yaz mevsiminde çeşitli şekillerde kurutularak kış mevsiminde kullanılmak üzere saklanırlar. Kurutulmuş sebzeler vitaminler açısından ve özellikle mineral maddeler açısından değerli besin maddeleridir. Ancak hazırlanma ve kurutulma ortamları besin değerlerini ve lezzetlerini olumlu ya da olumsuz etkiler. Kurutulmadan önce sebzeye uygulanan işlemler, sebzenin çeşidine ve kullanılacak yere göre değişiklik gösterir.

- Yemeklik kurutulacaksa çeşitli şekillerde dilimlenerek kurutulur.
- Dolma ve sarma için kurutuluyorsa, yuvarlaklar halinde içleri oyularak kurutulurlar.
- Kabak, salatalık gibi sebzeler boyuna iki ya da üçe bölündükten sonra içleri oyularak kurutulurlar.
- Kırmızı ve yeşil biberlerin çekirdek kısımları alınır.
- Patlıcan eğer dolma olacaksa kabukları soyulduktan sonra içleri oyularak kurutulduğu gibi, soyulmadan da kurutulmaktadırlar.
- Ayrıca kabak ve patlıcan hem dolmalık olarak kurutulmakta hem de uzun ince dilimler halinde sarma yapımında kullanılacak şekillerde de kurutulmaktadır.

Kurutulmuş sebzeler, temiz bez torbalar içinde kuru ve nemsiz ortamlarda saklanmalıdır. Çok nemli olan sahil bölgelerinde, Gıda Kodeksine uygun poşetler içerisinde buzdolabında ya da derin dondurucularda saklanmaları, hem güvelenmelerini hem de bayatlamalarını engellediği için uygundur. Bazı yörelerde kurutulmuş sebzeler tuzlandıktan sonra saklanmakta, bazı yörelerde de kurutulmuş sebzenin torbasına nane ve lavanta gibi kokulu kuru otlar koyularak güvelenmelerini ve böceklenmelerini engellenmektedir.

Dolma ve sarma yapımında kullanılan başlıca kuru sebze çeşitleri şunlardır:

- Patlıcan
- Biber
- Kabak
- Salatalık, acur vb.

Kurutulmuş sebzelerin dolma ya da sarma için hazırlanmasında dikkat edilecek noktalar:

- Kurutulmuş sebzeler ayıklanır.
- Kaynamakta olan suya atılarak 5 dakika kadar haşlanır.
- Sıcak sudan alınarak suyu süzdürülür ve kendiliğinden soğumaya bırakılır.

- Haşlanır haşlanmaz sarma ya da dolma yapımında kullanılabilecekleri gibi soğuduktan sonra da kullanılırlar.
- Haşlandıktan sonra bir iki gün beklemeleri gerekirse, buzdolap ortamında bekletilmelidir.
- Haşlandıktan sonra uzun süreli bekleyecekse, Gıda Kodeksi’ne uygun kaplar içerisinde ve derin dondurucuda dondurulmuş olarak saklanmalıdır.
- Eğer 1-2 gün içinde kullanılmayacaksa haşlanmadan bekletilmeleri uygundur.Derin dondurucuda suları yapraklar seçilerek koçanından tek tek ayrılır.
- Bol su altında iyice yıkanır.
- Kaynamakta olan suya hemen daldırılarak



Resim 1.8: Patlıcan

1.2.2.2. Taze Sebzeler

- **Patlıcan**

Kökeni Doğu Hindistan olarak bilinen bu sebze sıcak iklimlerde yetişen bir bitkinin meyvesidir. Kalorisi ve selüloz miktarı oldukça düşüktür.İdrar söktürücü özelliği olan patlıcan, Ünlü bilim adamı ve hekim İbni Sina’ya göre fazla tüketildiğinde hüzün, korku ve başağrısına yol açar.

Türk mutfağında bir çok yemek çeşidi yapılan patlıcanın hem tazesi hem de kurutulmuş şekli, etli ve zeytinyağlı dolmalarında vazgeçilmez lezzetleri arasındadır.

- **Patlıcanların dolma için hazırlanması**



Resim 1.9: Patlıcan seçimi



Resim 1.10: Bıçak seçimi



Resim 1.11: Bıçağın kullanım şekli



Resim 1.12: Sapının alınması



Resim 1.13: Kenarının soyulması



Resim 1.14: Kenarının soyulması



Resim 1.15: Kenarının soyulması



Resim 1.16: Soyulan kısımdan bıçakla içeri girilmesi



Resim 1.17: Soyulan kısımdan bıçakla içeri girilmesi



Resim 1.18: Kabuğun avuç arasında yumuşatılması



Resim 1.19: İçinin çıkartılması



Resim 1.21: Çıkartılan içten yapılan kapak



Resim 1.22: Çıkartılan içten yapılan kapağın yerleştirilmesi



Resim 1.23: Çıkartılan içten yapılan kesimi



Resim 1.24: Yeşil (kara) kabak

- **Kabak**

Lifi bol bir sebzedir. Potasyum, kalsiyum, fosfor, magnezyum, sodyum gibi elementler içerir. Sinirleri yatıştırıcı ve bağırsakları çalıştırıcı etkileri vardır. Mutfaklarda çiğ olarak tüketildiği gibi çeşitli yemeklerin üretilmesinde de kullanılır. Etli ve zeytinyağlı dolmaların yapımında, hem taze hem de kurutulmuş şekli kullanılmaktadır.

- **Kabakların dolma için hazırlanması:**



Resim 1.25: Kabağın seçimi



Resim 1.26: Kabak sapının kesilmesi



Resim 1.27: Bıçakla kabuğa yakın kısımdan içeri girilmesi





Resim 1.28: Bıçakla kabuğa yakın kısımlarının kesilmesi

Resim 1.29: Bıçakla kabuğa yakın kısımlarının kesilmesi

Resim 1.30: İçin, bıçakla çıkarılması





Resim 1.31: İçin, bıçakla çıkarılması

Resim 1.32: İçi alınmış kabak

Resim 1.33: Kabuğun düzeltilmesi





Resim 1.34: Kabuğun düzeltilmesi

Resim 1.35: Domatesten kapak yapılması

- **Biber**

Patlıcangiller familyasindan, çiğ ya da pişmiş olarak kullanılan otsu bir bitkinin türevi meyvesidir. Değişik renk ve boyutlarda olanları vardır:

- Sarı, kare ya da kısa dolmalık biber
- Yeşil kare ya da kısa dolmalık biber
- Kırmızı kare ya da kısa dolmalık biber
- Portakal rengi kare ya da kısa dolmalık biber
- Uzun yeşil dolmalık biber (bunun da iki çeşidi vardır)
- Baş dolmalık biber (yeşil)

Satın alınırken parlak olmalarına dikkat edilmelidir. Dolma yapımında çekirdekleri çıkartılarak, bazen de soyularak içi doldurulduktan sonra ocakta veya fırında pişirilerek kullanılır.



Resim 1.36: Kırmızı kare-kısa dolmalık biber



Resim 1.37: Yeşil kare kısa dolmalık biber

- **Kereviz**

Maydanozgiller familyasından, sapları, yaprakları, kökleri ve tohumları kullanılan bir sebze çeşididir. Tohumlarının tadı rezeneye benzer. Dövülerek tuzla karıştırılan tohumlarından elde edilen kereviz tuzu özellikle domates suları, sebze kremaları ve salata soslarında çeşni olarak kullanılır. Özellikle Ege bölgesinde yetişen kök kereviz, zeytinyağlı, etli yekmeklerin yanısıra dolma yapımında da kullanılır. Dolmalık kullanılan kereviz, soyulduktan sonar ortasının kof kısımları alınır ve limon suyuyla ovulduktan sonra istenilen yemeğin yapımında kullanılır.

Iki tip kereviz vardır ;

- Yaprak kereviz,
- Kök kereviz

Bir de ince gevrek, kenar yaprakları çeşni olarak kullanılan doğramalık bir kereviz türü de bulunur.



Resim 1.38: Kereviz

Enginar

Birleşikgiller familyasından, başı bir çiçeklik ve üzerinde yapraklardan oluşan bir bitkidir sicilya kökenli olup İtalya mutfağında çok kullanılır. Satın alırken ağır ve sert olmasına, yapraklarının kırılgan olmasına, siyah lekeler bulunmamasına ve çok sıkı olmasına dikkat edilmelidir.

- **Hazırlanışı**:
  - Çok keskin bir bıçakla, enginarlar üçte iki yükseklikte kesilir. Bol suda yıkanır.
  - Sapı yaprakların dibinden kesilir. Sinirli kısımları sapla birlikte ayrılır.
  - Şekillerinin bozulmaması için pişirme esnasında bağlanır. 5 dakika kaynar suda ağartılır. Soğutularak süzülür. Ortadaki küçük yapraklar ve tüyleri alınarak dolma yapımında kullanılır.



Resim 1.39: Enginar

Salatalık

Bileşiminde C vitamini bulunan salatalığın besleyici değeri düşüktür. Serinletici ve susuzluğu giderici etkisi vardır. Ancak sindirimi ağırdır ve idrar söktürücüdür.

Mutfaklarda salata yapımında, büfelerde, kahvaltı sofralarında çiğ olarak kullanılmaktadır. Ayrıca içi boşaltılarak kurutulmuş hali de dolma yapımında kullanılmaktadır.



Resim 1.40: Salatalık

- **Pırasa**

Anadolu kökenli, sarımsık türünden gelen ve sebze olarak yetiştirilen bir bitkidir.Genellikle pişirilerek yenmesine karşın bazı yörelerde salata yapımında da kullanılmaktadır. Toprak altında kalan beyaz ve gevrek olan kısmı daha çok sevilerek tüketilir. Zeytinyağlı ve etli yemeklerin yapımında kullanılmaktadır. Ayrıca beyaz kısımları çeşitli boylarda kesildikten sonra içleri çıkarılmak suretiyle dolma yapımında da

kullanılır. Etli ve zeytinyağlı dolması yapılır.



Resim 1.41: Pırasa

- **Domates**

Patlıcangiller familyasından olan, çiğ ya da pişmiş olarak tüketilen kırmızı meyveleri için üretilen bir bitkidir. Su açısından zengin olup, enerji değeri düşüktür; ancak vitamin açısından iyi bir kaynaktır. Peru kökenli bir bitki olan domates, ispanya’ya getirildikten sonra uzun süre zehirli olduğuna inanılarak 18.yy’a kadar süs bitkisi olarak kullanılmıştır.

Bilinen başlıca çeşitleri şunlardır:

- Sırık domates (orta boy -küçük boy ya da kokteyl)
- Sivri domates (zeytin)
- Yıldız domates (orta boy-büyük boy)
- Yuvarlak domates
- Armut biçiminde kiraz domatesler (sarı-kırmızı)
- Kiraz domatesler (orta boy-küçük boy)

Domatesleri satın alırken sert, parlak, kırışıksız ve çatlaksız ve tercihen tek renkli olanlarını almak gerekir. Dolma yapımında kullanılacak domatesler orta boylarda seçilmelidir. Ayrıca Türk mutfağında ham olan yeşil domatesler de dolma yapımında kullanılırlar.



Resim 1.42: Yeşil (ham) yıldız domates

- **Domateslerin dolma için hazırlanması**



Resim 1.43: Domatesin kapak kısmının bıçakla kesilmesi



Resim 1.44: Domatesin kapak kısmının bıçakla kesilmesi



Resim 1.45: Domatesin kapak kısmının bıçakla kesilmesi




Resim 1.46: Domatesin içinin çıkartılması

Resim1.47: İçi alınarak hazırlanmış domates

Dolması yapılan diğer sebze çeşitleri ve hazırlıkları da şu şekildedir:



Resim 1.48: Soğan dolması

- **Kuru soğan:**Orta büyüklükteki soğanların kabukları bütün olarak soyulur.Dip ve uç kısımları çok derin olmayacak şekilde kesilerek düzleştirilir. Ortasındaki katlar alınarak dış kısmında bir ya da iki kat bırakıldıktan sonra, iç doldurularak kullanılır.
- **Şalgam:**Patates gibi hazırlanır.Ancak kararma söz konusu olmadığı için limonla kovulmasına gerek yoktur.
- **Pancar:**Patates gibi hazırlanır.Ancak kararma söz konusu olmadığı için limonla ovulmasına gerek yoktur.
- **Yerelması:**Patates gibi hazırlanarak kullanılır.
- **Marul**: Taze asma yaprağı gibi 1-2 saniye haşlandıktan sonra istenilen boyutlarda kesilir. İstenilen sarma içi sarılarak kullanılır.



Resim 1.49: Marul

- **Patates**

Eşit ve orta büyüklükteki patatesler düzgünce soyulduktan sonra ortadan ikiye kesilir. (Daha küçük boyda patatesler tepelerinden düzgün bir şekilde ortalama 4-5 cm çapında kesilerek de dolma için bütün olarak hazırlanabilir).İçleri oyularak limonla ovulur. Istenilen dolma içi doldurularak kullanılır.



Resim 1.50: Dolmalık seçilmiş patates

- **Mantar**



Resim 1.51: Mantar dolması

Sapları ayıklanıp kabukları soyulduktan sonra yıkanır.Un,sirke ve sudan oluşan mantar bekletme suyunda bekletilerek kullanıma hazır hale gelir. Oyuk kısımlarına iç doldurularak fırınlanır.

1.3. Türk Mutfağına Özgü Dolma ve Sarmalar

- **Zeytinyağlı Dolma ve Sarmalar**
  - Vişneli yaprak dolması
  - Sakız kabağı dolması (tuzsuz peynirden)
  - Bamya dolması
  - Zeytinyağlı patlıcan dolması
  - Zeytinyağlı lahana sarması
  - Zeytinyağlı asma yaprağı sarması
  - Yalancı dolma
  - Lor dolması
  - Tahinli dolma
  - Bulgur sarması
  - Bulgurlu kabak dolması
  - Fıstıklı kabak dolması
  - Kuru kabak dolması
  - Fasulyeli kabak dolması
  - Haylan kabağı dolması
  - Katıklı dolma
  - Ermenek dolması
  - Nohutlu dolma
  - Pancar sarması
  - Firikli acur dolması
  - Havuç dolması
  - Kuru patlıcan dddolması dolması
  - Lahana sarması
  - Patates dolması
  - Salamura yaprak sarması
  - Salgam dolması
  - Yeşil domates dolması
  - Vişneli yaprak dolması



Resim 1.52:Zeytinyağlı patlıcan dolması ve asma yaprağı sarması

- **Etli Dolma ve Sarma Çeşitleri**
  - Asma yaprağı sarması
  - Biber dolması
  - Mülebbes dolma
  - Halep dolması
  - Ebegümeci dolması
  - Enginar dolması
  - Kavun dolması
  - Balkabağı dolması
  - Sakız kabağı dolması
  - Domates dolması
  - Karışık dolma
  - Kereviz dolması
  - Elma dolması
  - Ayva dolması
  - Etli kabak dolması
  - Patlıcan dolması
  - Pazı sarması
  - Pırasa dolması
  - Soğan dolması

- **Et dolmaları**
  - Bumbar ve şirden dolması
  - Kuzu dolması
  - Uskumru dolması
  - Balık dolması
  - Tavuk dolması
  - Midye dolması
  - Kaburga dolması

1.4. Dolma ve Sarma Hazırlamada Kullanılan İç Gereçler

- **Dolma ve sarma yapımında kullanılacak iç gereçler:**
  - Kıyma, kuşbaşı vb..
  - Pirinç, bulgur vb..
  - Kuru soğan
  - Sarımsak
  - Kuş üzümü
  - Çam fıstığı
  - Lor peyniri
  - Kuru, taze nane, fesleğen, reyhan vb.
  - Maydanoz, dereotu, nane vb..
  - Karabiber,
  - Kırmızı biber
  - Tarçın
  - Kimyon
  - Kişniş
  - Sıvıyağ, tereyağ
  - Domates
  - Domates ve biber salçası
  - Nar ekşisi
  - Limon ve limon suyu
  - Tuz, şeker
  - Sumak



Resim 1.53: Dolmalık kırmızı kuru soğan



Resim 1.54: Domates

- **Dolma ve sarma yapımında dikkat edilecek noktalar:**
  - Pirinç, bulgur, kuş üzümü türü malzemeler ayıklanıp yıkanarak kullanılır.
  - Maydanoz, dereotu ve nane ayıklanıp yıkandıktan sonra doğranır.
  - Kuru soğan, sarımsak, domates gibi sebzeler, soyularak ince doğranır.
  - Dolma-sarma içi olarak kullanılacak kıymanın ¼ ya da 1/5 civarında yağlı olması gerekir.
  - Zeytinyağlı dolma ve sarmalarda nar ekşisi ve limon suyu kullanılmasına karşın, etli dolmalarda sumak ve sumak suyu da yemeğe oldukça hoş bir lezzet katar. Ancak miktarını iyi ayarlamak gerekir.

UYGULAMA FAALİYETİ

Salamura asma yaprağı, lahana, patlıcan ve kabakları dolma ve sarma yapmak için hazırlayınız.

- **Gereçler:**
  - 250 g salamura asma yaprağı
  - 2 adet kabak
  - 2 iri patlıcan
  - 250 g lahana (haşlamak için 1-2 su bardağı su kullanınız)

İşlem Basamakları	Öneriler
➢ İş yapmaya hazırlıklı olunuz. ➢ Sanitasyon ve hijyen kurallarına uyunuz ➢ Araçları ve gereçleri hazırlayınız : ➢ Araçları tezgaha işlem sırasına göre sıralayınız.	➢ Kıyafetlerinizi tam olarak giyiniz. ➢ İşi yapmaya istekli olunuz.
➢ Patlıcanları hazırlayınız ➢ Saplarını bıçakla alınız. ➢ Kabuklarını soyunuz, büyükse boyundan ikiye kesiniz. ➢ Kabuk kısmının dibinden bıçakla az miktarda girerek kenarıyla ortadaki parçayı ayırınız. ➢ Tezgahın üzerine yatırarak avuç arasında yuvarlayınız. ➢ Biraz yumuşayınca ortada kalan parçayı çıkartarak alınız. ➢ Kabakları hazırlayınız ➢ Saplarını bıçakla alınız. ➢ Büyükse boyundan ikiye kesiniz. ➢ Kabuğa yakın kısımdan bıçakla gödeye giriniz ➢ İçini oyarak çıkartınız. ➢ Salamura asma yaprağını hazırlayınız ➢ Yaprakları bol suyun altında yıkayınız. ➢ Kaynamakta olan bol suya atarak birkaç dakika haşlayınız. ➢ Sudan alındıktan sonra süzdürünüz.	➢ Patlıcanın kabuklarını soymadan da kullanabilirsiniz. ➢ Kabakların dış kısımlarını, tırtıklı kazıyıcı aletle kazıyarak güzel bir görünüm sağlayabilirsiniz. ➢ Asma yapraklarını akşamdan ya da 2 saat kadar öncesinden soğuk suda bekletilerek tuzunu atmasını sağlayınız. ➢ Salamura asma yaprağını yıkarken iyice tuzundan arıtmaya özen gösteriniz. ➢ Yaprakları haşlarken bol suyla büyük bir tencerede haşlamaya dikkat ediniz. ➢ Lahanayı diğer iki yöntemle de hazırlayabilirsiniz. ➢ Lahananın en dış yaprakları ile iç kısımdaki yapraklarını kullanmayınız.

➢ Lahanayı hazırlayınız ➢ Koçanından tek tek ayırarak iyice yıkayınız. ➢ Kaynayan suda birkaç dakika haşlayınız.	
➢ Salamura asma yaprağını temiz kapalı bir kap ya da poşet içerisinde buzdolabında bekletiniz. ➢ Kabakları derin dondurucuda dondurabilirsiniz. ➢ Patlıcanları limonla ovduktan sonra hemen kullanınız. ➢ Lahanayı temiz kapalı bir kap içerisinde ya da poşet içerisinde buzdolabında saklayınız.. ➢ Hazırladığınızsebzeleribaşka yiyeceklerinyapımında kullanabilirsiniz.	➢ Sebzeleri hazırladıktan sonra derin dondurucua ya da buzdolabında ekleteceksenize, bekletme poşetlerinin ya da kaplarının Gıda Kodeksineuygun ve hijyenik olmasına dikkat ediniz.

KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız beceriler için **Evet,** kazanamadıklarınız için **Hayır** kutucuklarına (X) işareti koyarak kontrol ediniz.

	Değerlendirme Ölçütleri	**Evet**	**Hayır**
1.	Kıyafetinizi eksiksiz giydiniz mi? (gömlek,kep,fular,önlük vb)		
2.	Kıyafetiniz temiz ve ütülü mü?		
3.	Kişisel bakımınızı yaptınız mı (banyo, tırnak, saç, sakal, el yıkama)?		
4.	Takılarınızı çıkardınız mı (yüzük, saat, kolye, bileklik, küpe)?		
5.	Araçlarınızı doğru seçtiniz mi?		
6.	Gereçlerinizi doğru seçtiniz mi?		
7.	Patlıcanların hazırlıklarını yaptınız mı?		
8.	Kabakların hazırlıklarını yaptınızmı?		
9.	Salamura asma yaprağının hazırlıklarını yaptınız mı?		
10.	Lahananın hazırlıklarını yaptınız mı?		
11.	Sebzelerin uygun koşullarda sakladınız mı?		
12.	Sebzeleri bekletmediyseniz, yemeklerin yapımında kullandınız mı?		
13.	Temiz ve düzenli çalıştınız mı?		

DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “Hayır” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “Evet” ise ölçme ve değerlendirmeye geçiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyet sonunda kazandıklarınızı aşağıdaki soruları cevaplandırarak ölçünüz.

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi lahananın haşlanmaya hazırlanmasındaki işlem basamaklarından değildir?
A) Koçandan tek tek ayrılarak çıkartıldıktan sonra haşlanır.
B) İkiye bölünerek yapraklar, bütün halde koçandan ayrılarak haşlanır.
C) Dış yapraklar alındıktan sonra koçan bıçakla derinlemesine üçgen prizma halde çıkartılarak haşlanır.
D) Lahananın dışı yıkanarak bütün halde haşlanır.

2. Aşağıdakilerden hangisi yeşil yapraklı sebzelerin sarma hazırlıklarından değildir?
A) Haşlandıktan sonra soğuk suya alınarak hemen soğutulmalıdır.
B) İstenirse haşlanmadan da kullanılabilirler.
C) Çok kısa süreli haşlanmalıdır.
D) Kaynamakta olan suya atılarak haşlanmalıdır.

3. Aşağıdakilerden hangisi "Mülebbes dolma"nın anlamlarından biridir?
A) Salatalık dolması
B) Karışık dolma
C) Kiraz yaprağı sarması
D) Soslu dolma

4. Aşağıdakilerden hangisi dolmanın çeşitli dillerdeki karşılıklarından değildir?
A) Dolmeh
B) Karışık dolma
C) Mıhşı
D) Dolu aş

5. Aşağıdaki hangisi dolma ve sarmaların içinde kullanılmaz?
A) Nar ekşisi
B) Ceviz
C) Sumak
D) Lor peyniri

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ–2

AMAÇ

Türk mutfağına özgü zeytinyağlı dolma ve sarmaları istenilen lezzet ve görünümde pişirip, servise hazır hale getirebileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Çevrenizde, ticari mutfaklarıyla hizmet veren turistik tesislerde ve restoranlarda uygulanmakta olan zeytinyağlı dolma ve sarma çeşitlerini araştırınız.
- Yörenizde ve yakın çevrenizde yapılagelmekte olan zeytinyağlı dolma ve sarma çeşitlerini araştırınız.

2. ZEYTİNYAĞLI DOLMA VE SARMALAR

2.1. Standart Zeytinyağlı Dolma ve Sarma İçi

(Aşağıdaki ölçüler, 250 g asma yaprağı/salamura asma yaprağı, 1 kg dolma biberi, 1.5 kg domates, 8 enginar, 1 orta boy lahana, 1 kg patlıcan, 1 kg pırasa ve 24 adet midyeden dolma ve sarma yapmak için kullanılacak miktardır).

- **Gereçler:**
  - 250 g pirinç
  - 1 su bardağı zeytinyağı
  - 750 g kuru soğan
  - 1/2 su bardağı su
  - 1 çorba kaşığı çam fıstığı
  - 1 çorba kaşığı kuş üzümü
  - ½ demet maydanoz
  - ½ demet dereotu
  - ½ demet taze nane
  - 1 tatlı kaşığı tuz
  - 1 tatlı kaşığı karabiber
  - 1 tatlı kaşığı tarçın
  - 1 tatlı kaşığı toz şeker



Resim 2.1: Zeytinyağlı biber dolması

2.1.1. İşlem Basamakları

- Pirinç yıkanarak, tuzlu ılık suda 1 saat bekletildikten sonra yıkanarak suyu süzdürülür.
- Ayıklanıp yıkanmış üzüm ılık suda 1 saat bekletilir.
- Soğanları ayıklanır yıkanır ve ince doğranır.
- Maydanoz, dereotu ve eğer kullanılacaksa nane yaprakları ayıklanıp yıkandıktan sonra ince doğranır.
- Tencerede zeytinyağıyla fıstıklar birlikte pembeleştirilir.



Resim 2.2: Zeytinyağlı asma yaprağı sarması

- Soğanlar ilave edilerek soğanlarda pembeleşinceye kadar kavurmaya devam edilir.
- Pirinçler eklenerek 3 dakika daha kavurulur.
- Kuş üzümü, tuz, ve kaynar suyu da ilave ederek bir kez karıştırılır ve kapak örtülerek pişmeye bırakılır.
- Ateşten almadan baharat, şeker maydanoz, nane ve dereotu eklenir, karıştırılır.
- Ateşten alınır, kapak örtülerek dinlenmeye bırakılır.
- Soğuduktan sonra istenilen dolma ya da sarma içi olarak kullanılır.

2.1.2. Zeytinyağlı Patlıcan Dolması

- **Gereçler**
  - 1 kg kemer patlıcan
  - 1 ölçü zeytinyağlı dolma-sarma içi

- **İşlem Basamakları**
  - Patlıcanlar dolmalık hazırlanır.
  - Zeytinyağlı dolma için hazırlanır.
  - İç, patlıcanlara doldurularak tepeleri domates parçası ya da patlıcanlardan kesilmiş parçalarla kapatılır.
  - Patlıcanlar tencereye dizilir.
  - Üzerlerine temiz bir tabak kapatıldıktan sonra dolmaların düzeyine kadar su koyulur.
  - Kapak kapatılarak suyunu çekinceye kadar (ortalama 30 dakika) pişirilir.
  - Pişen dolmalar ılıyıncaya kadar tencerede bırakılır.
  - Ilıdıktan sonra servis kabına alınarak soğutulur.

2.1.3. Zeytinyağlı Lahana Sarması

- **Gereçler**
  - 1 kg dolmalık beyaz lahana
  - 1 ölçü zeytinyağlı dolma/sarma içi

- **İşlem Basamakları**
  - Lahananın iç ve dış yaprakları kullanılmadan aradaki yaprakları ayırılır.
  - Yıkanarak kaynamakta olan suda birkaç saniye süre haşlanır.
  - Sıcak sudan soğuk suya alınarak hemen soğutulur.
  - 1 ölçü zeytinyağlı dolma içi hazırlanır.

- Yaprakların ortalarına içten yeterli miktarda koyarak, dolmalar orta parmak kalınlığında sarılır.
- Sarmalar tencereye dizilir.
- Üzerlerine temiz bir tabak kapatıldıktan sonra dolmaların düzeyine kadar su koyulur.
- Kapak kapatılarak suyunu çekinceye kadar (ortalama 30 dakika) pişirilir.
- Pişen dolmalar ılınıncaya kadar tencerede bırakılır.
- Ilıdıktan sonra servis kabına alınır.
- Sarmalara bir miktar tarçın serpilerek, limon suyu gezdirildikten sonra servis yapılır.



Resim 2.3: Servise hazırlanmış zeytinyağlı dolma ve sarma

2.1.4. Zeytinyağlı Dolma ve Sarma İçi Hazırlamada Dikkat Edilecek Noktalar

- Pirinç tuzlu ılık su yerine, yıkanmadan kaynar suda 20 dakika bekletilerek de hazırlanabilir.Bekleme süresi sonunda iyice yıkanarak pişirmeye hazırlanır.
- Bazı uygulamalarda içi pişirirken tuz ve baharatlar suyla birlikte eklenerek pişirilmektedir. Ancak baharatlar uçucu yağ asitleri olduğundan, iç pişip ateşten alındıktan sonra ilave edilmesi lezzeti açısından olumlu sonuç verir.
- Zeytinyağlı dolma içi pişirirken pirinçlerin hafifçe diri kalmasına dikkat edilmelidir.İyice yumuşayıncaya kadar pişirilirse, dolma ya da sarma haline getirildikten sonra da pişeceğinden pirinçler lapa haline gelecektir. Bu durum zeytinyağlı dolmalarda istenir bir özellik değildir.

2.2. Yöresel Zeytinyağlı Dolma ve Sarma İçleri

Ülkemizin her yöresinde birbirinden farklı, bazen de birbirine çok benzerlik gösteren yöresel zeytinyağlı dolmalar ve sarmalar yapılmaktadır. Bu tarifleri çeşitlendirmek çok uzun olacağı sadece genel olarak kullanılan birkaç tarif seçilerek aşağıda verilmiştir.

2.2.1. Yalancı Dolma/Sarma



Resim 2.4: Yalancı sarma

- **Gereçler**
  - 3 orta boy soğan
  - 3 orta boy domates
  - 1 su bardağı zeytinyağı
  - 1 demet maydanoz
  - 2 su bardağı pilavlık bulgur
  - 4.5 su bardağı kaynar su
  - ½ tatlı kaşığı tuz
  - 2 yumurta
  - 1 yemek kaşığı nane
  - ½ tatlı kaşığı limon tuzu

- **İşlem basamakları**
  - Soğanlar ayıklanır yıkanır ve ince doğranır.
  - Maydanoz ayıklanıp yıkandıktan sonra ince doğranır.
  - Domatesler yıkanır ve kabukları soyulduktan sonra küçük küçük doğranır.
  - Bir tencerede yağ ve soğan pembeleşmeden kavrulur.
  - Domatesler eklenerek suyunu çekinceye kadar pişirmeye devam edilir.
  - Bulgur ilavesiyle 5 dakika daha kavrulur, tuz ve 3 su bardağı kaynar su ilave edilir.
  - Kısık ateşte suyunu çekip göz göz oluncaya kadar pişirilerek ateşten alınır.
  - Kase içerisine kırılmış yumurtalar, nane ve maydanozla birlikte içe ilave edilerek karıştırılır.
  - Kapak örtülerek 10-15 dakika dinlendirilir.

NOT:

- Hazırlanan iç, salamura yaprak sarmasında kullanılacaksa ya da tuzlu ev salçası kullanılacaksa tuz miktarı azaltılmalıdır.
- Bazı yörelerde , pirinç değişik miktarlarda ilave edilerek kullanılmaktadır.
- Bazı yörelerde ise sadece pirinç kullanılmaktadır.

2.2.2. Zeytinyağlı Dolma/Sarma

- **Gereçler**
  - 7 büyük boy soğan
  - 1 su bardağı zeytinyağı
  - 2 su bardağı pilavlık bulgur
  - 3.5 su bardağı kaynar su
  - 2 yemek kaşığı salça
  - 1 demet maydanoz
  - 1 demet dereotu
  - 1 yemek kaşığı nane
  - 1 yemek kaşığı reyhan
  - 2 tatlı kaşığı kırmızı biber
  - 1 tatlı kaşığı karabiber
  - 3 tatlı kaşığı tuz



Resim 2.5: Zeytinyağlı bulgurlu lahana sarması

- **İşlem Basamakları**
  - Soğanlar ayıklanır yıkanır ve ince doğranır.
  - Maydanoz ve dereotu ayıklanıp yıkandıktan sonra ince doğranır.
  - Bir tencerede yağ ve soğan sararıncaya kadar kavrulur.
  - Salça eklenerek birkaç kez daha çevirilir.
  - Suyu ve tuzu ilave edilerek hafif ateşte suyunu çekinceye kadar pişirilir.
  - Ateşten alınarak tuz, kırmızı biber, karabiber, reyhan, nane, maydanoz ve dereotu pişen içe ilave edilerek iyice karıştırılır.
  - Kapak örtülerek 10-15 dakika dinlendirilir.

NOT:

- Hazırlanan iç, salamura yaprak sarmasında kullanılacaksa ya da tuzlu ev salçası kullanılacaksa, tuz miktarı azaltılmalıdır.
- Bazı uygulamalarda bulgurla birlikte pirinç de kullanılmakta olup sadece pirinçle de yapılmaktadır.
- Bazı yörelerde bulgur/pirinç yerine kırık yarma ve mısır yarması da kullanılmaktadır.

2.2.3. Lor Dolması

(Genellikle pazıya sarılarak yapılan bir iç çeşididir. Aşağıda verilen ölçüler ½ kg sarma yaprağı için kullanılacak miktardır)



Resim 2.6: Asma yaprağında lor dolması

- **Gereçler**
  - ½ su bardağı köftelik bulgur
  - 1 su bardağı lor peyniri
  - ½ tatlı kaşığı karabiber

- ½ tatlı kaşığı pul biber
- ½ demet maydanoz
- 2 su bardağı su
- 1 tatlı kaşığı tuz

➢ **Pişirmede üzeri için gereçler**
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı (erimiş tereyağı da kullanılabilir).
- 8 yemek kaşığı çiğ süt

➢ **İşlem basamakları**
- Bulgur ½ su bardağı sıcak su ile ıslatılır.
- Kabarınca lor peyniri, karabiber, pul biber, tuz, ince kıyılmış maydanoz ilave edilerek karıştırılır.

NOT:

➢ Genellikle haşlanmış pazı yaprağına sarılarak kullanılan bir içtir.
➢ Bulguru ıslatırken, haşlanmış olan pazı yaprağının suyu kullanılmalıdır.
➢ Hazırlanan iç, yapraklara sarıldıktan sonra üzerine yağ ve kaymak gezdirilerek 200 C deki fırında 10 dakika kadar kısa bir sürede fırınlanarak pişirilir.

2.3. Sebzeleri ve Yaprakları Hazırlamada Dikkat Edilecek Noktalar

➢ Sarma yapımında kullanılacak yaprakların hazırlanmasıyla ilgili bilgiler Öğrenim Faaliyetin'de verilmiştir.
➢ Dolma yapımında kullanılacak kurutulmuş sebzelerin hazırlanmasıyla ilgili bilgiler .Öğrenim Faaliyetin'de verilmiştir.

2.3.1. Sebzelerin Hazırlıkları

➢ Dolma yapımında kullanılacak olan taze sebzeler önce ayıklanıp yıkanmalıdır.
➢ Biberler sap kısımlarına en yakın yerden bıçakla kenarları çizilmek suretiyle çekirdek kısımlarıyla birlikte bütün halde çıkartıldıktan sonra içinde kalan çekirdekleri de alınarak yıkanır ve suları süzdürülür.
➢ Patlıcan dolması için kemer patlıcanlar seçilir. Boyları 5-10 cm uzunlukta olacak şekilde kesilir.
➢ Içleri oyacakla ya da bıçakla oyularak çıkarıldıktan sonra kullanılır.
➢ Kabak dolması için kullanılacak kabakların şekilleri düzgün olmalıdır. Patlıcanlar gibi hazırlanır.
➢ Domates dolması için orta ve eşit boylarda domatesler seçilmelidir. Domatesler sap kısımlarına yakın bölümden kesilerek kapak çıkartılır.

NOT: Dolma ve sarma yapımında kullanılan taze sebzelerin hazırlanmasıyla ilgili bilgiler Öğrenim Faaliyetin'de verilmiştir.

2.4. Doldurma ve Sarmada Dikkat Edilecek Noktalar

- Sebzelerin ön hazırlıkları, yapılacak olan sarma ve dolma çeşidine uygun
- olmalıdır.
- Haşlanmış olan sebzelerinin suyu süzdürülmüş olmalıdır.
- Asma yapraklarının sapları, dibinden dikkatle kesilerek alınmalıdır.
- Yaprakları sararken içi, yaprağın sapına paralel yerleştirilmeli, kenarları için üzerine katlandıktan sonra sıkıca ileri doğru rulo şeklinde sarılmalıdır.
- Zeytinyağlı sarmalar 5-6 cm boyunda, kalem inceliğinde ve sıkı sarılmış olmalıdır.
- Genel olarak uzun ve silindirik olarak sarılan zeytinyağlı sarmalar, muska gibi üçgen şeklinde de sarılabilir.



Resim 2.7: Yalancı sarma

2.5. Pişirmede Dikkat Edilecek Noktalar

2.5.1. Pişirme Aracını Hazırlama ve Dolma ve Sarmaları Yerleştirme

- Hazırlanmış olan sarma ya da dolmalar tencerenin 1/3 ü boş kalacak büyüklükte bir tencerede pişirilmelidir.
- Tencereye sarma ve dolmalar yerleştirilmeden önce, tabanına sarma yapılanyapraklardan dizilerek dolma ve sarmaların tencereyle teması önlenmelidir. Ticari mutfaklarda tencerenin tabanını tamamen kapatabilecek büyüklükte bir tencere kapağı ya da ısıya dayanıklı tepsi, tabak türü bir kap yerleştirilmekte, dolma ve sarmalarda onun üzerine dizilmektedir. Bu uygulama, dolma ve sarmanın tencerenin dibine yapışmasını ve yanmasını önlemekte ve yemeğin daha düzgün görünüm ve lezzette pişmesini sağlamaktadır.

- Zeytinyağlı dolma ve sarma içleri zaten kısmen de olsa pişmiş olduğundan, pişirme esnasında çok fazla su kullanılmamalıdır.
- Zeytinyağlı dolma ve sarmalar, tencereye dizilip suyu ilave edildikten sonra üzerine bir miktar zeytinyağı gezdirilerek pişirilmelidir.

2.5.2. Pişirme

- Sarma ve dolmalar kısık ateşte pişirilmelidir. Aksi takdirde kolayca yanar ve şekilleri de bozuk olur.
- Pişme süresinin uzamamasına dikkat edilmelidir. Fazlu uzun pişirme, sarma ve dolmaların dağılmasına, pirincin lapalaşmasına ve lezzet kaybına neden olur.
- Zeytinyağlı dolma ve sarmaların pişme süresi etlilere göre daha kısadır.
- Pişirme esnasında limon suyu veya nar ekşisi gibi ekşi tadlandırıcıların miktarı iyi ayarlanmalı, fazlasının lezzetini olumsuz etkileyeceği unutulmamalıdır.
- Piştikten sonra, üzerine az miktarda zeytinyağı gezdirilirse rengi parlak olur.

2.6. Soğutma ve Servise Hazırlama

- Pişen dolma ve sarmaları ılıyıncaya kadar tenceresinde bırakılmalı, ılıdıktan sonra servis kabına alınarak soğutulmalıdır.
- Zeytinyağlı dolmalar ve sarmalar, soğuk olarak servis yapılmalıdır.
- Soğutulan sarma ve dolmalar porsiyonlanırken limon dilimleri ile maydanoz/dereotu yapraklarıyla süslenirler.



Resim 2.8: Zeytinyağlı kiraz yaprağı, biber, midye dolması

UYGULAMA FAALİYETİ

Zeytinyağlı lahana sarması yapınız.

- **Gereçler**
  - 1 kg lahana
- **İç için**
  - 250 g pirinç
  - 1 su bardağı zeytinyağı
  - 750 g kuru soğan
  - 1/2 su bardağı su
  - 1 çorba kaşığı çam fıstığı
  - 1 çorba kaşığı kuş üzümü
  - ½ demet maydanoz
  - ½ demet dereotu
  - ½ demet taze nane
  - 1 tatlı kaşığı tuz
  - 1 tatlı kaşığı karabiber
  - 1 tatlı kaşığı tarçın
  - 1 tatlı kaşığı toz şeker

İşlem Basamakları	Öneriler
➢ İş yapmaya hazırlıklı olunuz. ➢ Sanitasyon ve hijyen kurallarına uyunuz	➢ Kıyafetlerinizi tam olarak giyiniz. ➢ İşi yapmaya istekli olunuz
➢ Araçları/gereçleri hazırlayınız ➢ Araçları tezgaha işlem sırasına göre sıralayınız. ➢ Gereçleri tezgaha işlem sırasına göre sıralayınız. ➢ Pirinci tuzlu ılık suda 1 saat öncesinden bekletiniz. ➢ Ayıklanıp yıkanmış üzümü ılık suda 1 saat bekletiniz. ➢ Diğer sebzelerin ön hazırlıklarını yapınız.	
➢ Lahanayı hazırlayınız ➢ Lahananın yapraklarını ayırarak yıkayınız. ➢ Kaynayan suda birkaç saniye süreyle haşlayınız. ➢ Sıcak sudan soğuk suya alarak hemen soğutunuz. ➢ Süzgece alarak suyunu süzdürünüz.	➢ Lahananın iç ve dış yapraklarını kullanmayınız.
➢ Zeytinyağlı dolma içini hazırlayınız ➢ Pirinçler iyice yıkayınız.	➢ Pişirme esnasında ateşin hararetli olmamasına dikkat ediniz.

➢ Tencerede zeytinyağıyla fıstıkları birlikte pembeleştiriniz. ➢ İnce doğranmış soğanlar ilave edilerek soğanlarda pembeleşinceye kadar kavurmaya devam ediniz. ➢ Pirinçleri ekleyerek 3 dakika daha kavurunuz. ➢ Kuş üzümü, tuz, ve kaynar suyu da ilave ederek bir ➢ kez karıştırınız. ➢ Kapak örterek pişmeye bırakınız. ➢ Ateşten almadan baharat, şeker ➢ maydanoz, nane ve dereotu ekleyip karıştırınız. ➢ Ateşten alıp, kapak örterek dinlendiriniz. ➢ Soğutunuz.	➢ Maydanoz, dereotu ve taze nanenin yaprak kısımlarını kullanınız ➢ Baharatları, pilavı ateşten aldıktan sonra ilave etmeniz, lezzet ve kokularının kaybolmaması açısından önemlidir unutmayınız.
➢ Sarmayı yapınız ➢ Yaprakların ortalarına içten yeterli miktarda koyarak, yaprakları 1-2 cm kalınlıkta sarınız. ➢ Sarmaları tencereye diziniz. ➢ Sarmaların boyunu aşmayacak kadar su ilave ediniz. ➢ Üzerine ağırlık ya da tamamını kapatacak büyüklükte, ısıya dayanıklı porselen ve ya çelik bir tabak kapatınız.	➢ Tencerenin altına, yapraklardan bir sıra diziniz. ➢ Çelik tencere kapağına ya da ısıya dayanıklı bir porselen bir tabağı ters çevirerek tencerenin dibini kaplayacak şekilde kapatınız.
➢ Pişiriniz ➢ Kapak kapatılarak kısık ateşte pişiriniz. ➢ Ateşten alıp ılınıncaya kadar kapalı bekletiniz. ➢ Üzerine limon suyu gezdiriniz. ➢ Ilıdıktan sonra servis tabağına alınız.	➢ Piştikten sonra üzerine 1-2 kaşık kadar zeytinyağı gezdirilirse görünümünün parlak olacağını unutmayınız.
➢ Servise hazırlayınız ➢ Limon dilimleri, maydanoz / dereotu yapraklarıyla süsleyiniz. ➢ Üzerine tarçın serpiniz. ➢ Soğuk olarak servis yapınız.	

KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız beceriler için **Evet,** kazanamadıklarınız için **Hayır** kutucuklarına (X) işareti koyarak kontrol ediniz.

Değerlendirme Ölçütleri	**Evet**	**Hayır**
1. Kıyafetinizi eksiksiz giydiniz mi gömlek,kep,fular,önlük vb.		
2. Kıyafetiniz temiz ve ütülü mü?		
3. Kişisel bakımınızı yaptınız mı (banyo, tırnak, saç, sakal, el yıkama)?		
4. Takılarınızı çıkardınız mı (yüzük, saat, kolye, bileklik, küpe)?		
5. Araçlarınızı doğru seçtiniz mi?		
6. Gereçlerinizi doğru seçtiniz mi?		
7. Lahananın ön hazırlığını yaptınız mı?		
8. Lahanayı uygun sıcaklık ve sürede haşladınız mı?		
9. İç pilavındaki gereçleri standartlara uygun kullandınız mı?		
10. İç pilavını daha az sürede pişirmeye dikkat ettiniz mi?		
11. Lahanaları düzgün ve ince sardınız mı?		
12. Sarmaları tencereye düzgünce sıraladınız mı?		
13. Yeterince su ve üzerine ağırlık kullandınız mı?		
14. Pişirme süresini iyi ayarladınız mı?		
15. Ilıyıncaya kadar tencerede beklettiniz mi?		
16. Servise alırken soğumuş olmasına dikkat ettiniz mi?		
17. Süslediniz mi?		
18. Temiz ve düzenli çalıştınız mı?		

DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “Hayır” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “Evet” ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyet sonunda kazandıklarınızı aşağıdaki soruları cevaplandırarak ölçünüz.

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden gereçlerden hangisi yöresel zeytinyağlı dolmalarda kullanılmaz?
A) Salça
B) Taze/kuru nane
C) Soğan
D) Sarımsak

2. Aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?
A) Zeytinyağlı dolmalar etli dolmalara göre daha sıkı doldurulur.
B) Zeytinyağlı dolmalar ılınınca kadar pişirildiği tencerede bırakılır.
C) Asma yaprağının tüylü tarafı alta gelecek şekilde sarılır.
D) Zeytinyağlı dolmalarda şeker kullanılmaz.

3. Aşağıdakilerden dolmalardan hangisi en az sürede pişirilir?
A) Patlıcan dolması
B) Kabak dolması
C) Domates dolması
D) Salatalık dolması

4. Aşağıdakilerden hangisi zeytinyağlı dolma ve sarma içinde kullanılmaz?
A) Karabiber
B) Kimyon
C) Reyhan
D) Kırmızı biber

5. Aşağıdaki hangisi standart zeytinyağlı dolma içinde kullanılmaz?
A) Kuş üzümü
B) Çam fıstığı
C) B)Maydanoz
D) Salça

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ–3

AMAÇ

Türk mutfağına özgü etli dolma ve sarmaları istenilen lezzet ve görünümde pişirip, servise hazır hale getirebileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Çevrenizde, ticari mutfaklarıyla hizmet veren turistik tesislerde ve restoranlarda uygulanmakta olan etli dolma ve sarma çeşitlerini araştırınız.
- Yörenizde ve yakın çevrenizde yapılan etli dolma ve sarma çeşitlerini araştırınız.

3. ETLİ DOLMA VE SARMALAR

Çeşitli sebzelerin kıyma, pirinç veya bulgur, soğan, maydanoz, salça, domates, baharat karışımıyla sarılması veya doldurulup tereyağ ve su ilavesiyle pişirilmesidir.

Etli dolma ve sarma harçları eskiden çiğken hazırlanırmış. Son zamanlarda harçlar az pişmiş olarak da kullanılmaktadır. Özellikle de domates ve soğan dolması için az pişmiş harç hazırlanır. Bunun nedeni domates ve soğanın çok kısa sürede pişmesidir.

3.1. Etli Dolma ve Sarma Hazırlama İşlem Basamakları

- Etli dolmalarda ilke olarak sebzeler çiğden hazırlanır.
- Ancak asma yaprağı, lahana ve pazı gibi bazı yaprak sebzeler kaynamakta olan suda birkaç dakika haşlanarak yumuşatıldıktan sonra sarılır.
- Patlıcan, kabak, enginar, pırasa gibi sebzelerin içleri alındıktan veya oyulduktan sonra harçla doldurulur.
- Harcın pişme sırasında dağılmaması için lahana sarması ve yaprak sarması gibi sıkı sarılmış olanlar tencereye dikine yerleştirilir. Ancak genellikle kullanılan uygulama üst üste yerleştirilmesidir.
- Son aşamada üzerlerine dolma ve sarmaları örtecek seviyede su veya et suyu dökülür.
- Bazen de buna biraz doğranmış domates veya salça eklenir.
- Etli dolma ve sarma harçları hazırlanırken, dana ya da koyun eti yerine kümes hayvanlarının eti de kıyma haline getirildikten sonra kullanılmaktadır. Hatta bazı yörelerimizde kümes hayvanlarının etleri iki bıçak arasında (bıçak arası tabir edilen incelikte) doğranarak da harçlara katılmaktadır.

3.2. Etli Dolma ve Sarma İçi Hazırlamada Dikkat Edilecek Noktalar

- **Standart etli sarma içi**
  - **Gereçler:**
    - 500 g yağlı koyun döşü kıyması
    - 5 adet soğan
    - 1 yemek kaşığı tereyağ
    - 2 kahve fincanı pirinç
    - 1 kahve fincanı su
    - 1 tatlı kaşığı tuz
    - 1 tatlı kaşığı karabiber
    - 10 dal maydanoz
    - 5 dal dereotu
    - 5 dal nane ya da kuru nane



Resim 3.1: Etli dolma-sarma gereçleri

- **İçinin İşlem Basamakları**
  - Soğanlar çok ince doğranır yada rendelenir.
  - Diğer malzemelerle iyice karıştırılır.
  - İstenilen dolma ya da sarmada kullanılır.

3.3. Etli Yaprak Sarması

- **Gereçler**
  - **İçi için:**
    - 500 g yağlı koyun döşü kıyması
    - 5 adet soğan
    - 1 yemek kaşığı tereyağ
    - 2 kahve fincanı pirinç

- 1 kahve fincanı su
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 10 dal maydanoz
- 5 dal dereotu, 5 dal nane

- **Sarmak için:**
  - 250 g taze ya da 1 kg salamura yaprak

- **Pişirmek için:**
  - 2 su bardağı etsuyu
  - 1 tatlı kaşığı tuz

- **Terbiye için:**
  - 1 yumurta
  - 1 limon suyu

Not: İstenirse terbiye kullanılmayabilir.



Resim3.2: Etli yaprak sarması

- **İçinin İşlem Basamakları**
  - Soğanlar çok ince doğranır ya da rendelenir.
  - Diğer malzemelerle iyice karıştırılır.
  - Yaprak taze ise 6 su bardığı kaynamakta olan suya 1 limon sıkılarak 2 dakika haşlanır.
  - Yaprak salamura ise yıkanarak tuzundan iyice arıtıldıktan sonra sıcak suda bekletilir.
  - Yapraklar parçalanmadan suyu sıkılarak sapları alınır.
  - Yaprakların birkaç tanesi tencerinin dibine döşenir.

- Kaşıkla yaprağın uç kısmına koyularak sarılır ve tencereye dizilir.
- Üzeri tekrar yaprakla kapatılır, etsuyu ve tuzu eklenir.
- Sarmaların açılıp dağılmaması için üzerine bir tabak kapatılır ve kapağı da kapatılarak hafif ateşte 40 dakika kadar pişmeye bırakılır.
- Ocak yerine fırında da pişirilebilir.
- Eğer terbiyeli yapılacaksa ateşten almadan hemen önce terbiyesi eklenmelidir.

3.4. Sebzeleri ve Yaprakları Hazırlamada Dikkat Edilecek Noktalar

Etli dolma ve sarma yapımında kullanılacak sebzelerin ve yaprakların hazırlanmasıyla ilgili bilgiler 1.ve 2.Öğrenim Faaliyetinde verilmiştir.



Resim 3.3: Yaprağa iç koyulması

3.5. Doldurma ve sarmada dikkat edilecek noktalar

- Sebzelerin ön hazırlıkları, yapılacak olan sarma vedolma çeşidine uygun olmalıdır.
- Haşlanmış olan sebzelerinin suyu süzdürülmüş olmalıdır.
- Asma yapraklarının sapları, dibinden dikkatle kesilerek alınmalıdır.
- Yaprakları sararken içi yaprağın sapına paralel yerleştirilmeli, kenarları için üzerine katlandıktan sonra sıkıca ileri doğru rulo şeklinde sarılmalıdır.
- Etli sarmalar zeytinyağlı sarmalara göre daha kalın ve kısa boylu sarılırlar.
- Genel olarak silindirik olarak sarılan etli sarmalar zeytinyağlı sarmalarda olduğu gibi muska ve üçgen şekillerinde de sarılabilir.

3.6. Pişirmede Dikkat Edilecek Noktalar

- **Pişirme aracını hazırlama ve dolma ve sarmaları yerleştirme**
  - Hazırlanmış olan sarma ya da dolmalar tencerenin 1/3 ü boş kalacak büyüklükte bir tencerede pişirilmelidir.
  - Tencereye sarma ve dolmalar yerleştirilmeden önce, tabanına sarma yapılanyapraklardan dizilerek dolma ve sarmaların tencereyle teması önlenmelidir. Ticari mutfaklarda tencerenin tabanını tamamen kapatabilecek büyüklükte bir tencere kapağı ya da ısıya dayanıklı tepsi, tabak türü bir kap yerleştirilmekte, dolma ve sarmalarda onun üzerine dizilmektedir. Etli dolma ve sarmaların tencereyle temasını engellemek için tencerenini tabanına kemikler ya da etlerde tek sıra halinde dizilerek kullanılır. Bu uygulamalar, dolma ve sarmanın tencerenin dibine yapışmasını ve yanmasını önlemekte ve yemeğin daha düzgün görünüm ve lezzette pişmesini sağlamaktadır.
  - Etli dolma ve sarmalar, zeytinyağlı dolma ve sarmalara oranla daha uzun süre pişirilirler.
  - Etli dolma ve sarmaların içi çiğ hazırlandığı için, pişirilirken ilave edilmesi gereken su miktarı zeytinyağlı dolma ve sarmalara oranla daha fazladır.

- **Pişirme**
  - Sarma ve dolmalar kısık ateşte pişirilmelidir. Aksi takdirde kolayca yanar ve şekilleri de bozuk olur.
  - Pişme süresinin uzamamasına dikkat edilmelidir. Fazla uzun pişirme, sarma ve dolmaların dağılmasına, pirincin lapalaşmasına ve lezzet kaybına neden olur.
  - Etli dolma ve sarmaların pişme süresi zeytinyağlılara göre daha uzundur.
  - Pişirme esnasında su ve tad verici baharat ve otların miktarının iyi ayarlanması gerekir. Fazlası lezzetini bozabilir.



Resim3.4: Etli yaprak sarması

3.7. Soğutma ve Servise Hazırlama

- Pişen dolma ve sarmalar soğutulmadan servis yapılmalıdır.
- Dolma ve sarmaların yanında sarımsaklı yoğurt, salata, nar ekşisi veya koruk ekşisi de verilebilir.
- Ayrıca üzerine kızdırılmış tereyağ ya da yemeğin dibindeki sostan dökülerek servis yapılabilir.

3.7.1. Etli Dolma ve Sarmaların Sosla ve Yoğurtla Servise Hazırlanması





Resim 3.5 : Sarmaların sarımsaklı yoğurt, sos ve maydanozla servise hazırlanması

3.8. Türk Mutfağında Uygulanmakta Olan Diğer Dolma ve Sarma Çeşitleri

- **Yeşil –kırmızı – sarı biber dolması:** Etli yaprak sarması gibi yapılır. Yeşil ve kırmızı dolmalık biberlerin içleri boşaltıldıktan sonra aynı iç doldurularak ağız kısımları biberin kesilen sap kısımlarıyla veya domates dilimleriyle kapatılır. Aynı şekilde pişirilir.



Resim 3.6: Etli iç doldurulmuş dolma biber

- **Enginar, kereviz, dolması:** Etli yaprak sarması gibi yapılır. Enginar ve kereviz soyulduktan sonra içleri oyularak limonla ovulur. Aynı harç doldurularak ağız kısımları domates dilimleriyle kapatılır. Aynı şekilde pişirilir.
- **Kırmızı ve yeşil domates dolması:** Domatesin içi oyularak boşaltılır, aynı yaprak sarmasında kullanılan harç ve pişirme yöntemiyle hazırlanır.
- **Karışık dolma:** Etli yaprak sarması gibi yapılır. Çeşitli sebzeler aynı şekilde doldurulduktan sonra karışık olarak dizilmek suretiyle pişirilir.
- **Kuru sebze dolması :** Oyulduktan sonra kurutulmuş patlıcan, kabak, salatalık, acur, dolmalık biber gibi gibi sebzeler önce kaynamakta olan suda haşlandıktan sonra aynı harçla doldurularak pişirilir.
- **Pırasa, soğan dolması:** Soğanın kabukları ve sap kısmı alındıktan sonra ve pırasanın da beyaz kısımları 3-4 cm uzunlukta kesildikten sonra boşaltılır, aynı yaprak sarmasında kullanılan harç ve pişirme yöntemiyle hazırlanır.



Resim 3.7: Etli pırasa dolması

- **Kabak, patlıcan, patates – yerelması dolması:** Kabak, patlıcan ve patates (patlıcan ve kabak soyulmadan da kullanılabilir). Gerekiyorsa kabak kazınarak kullanılır. Uzun olanlar bütün olarak ikiye ya da üçe bölünerek içleri oyulur. Patlıcan tuzlu suda acısı alındıktan sonra etli yaprak sarmasının harcıyla doldurulur, ağız kısımları domates dilimleriyle kapatılır ve pişirilir.
- **Lahana, kara lahana, pazı, ebegümeci sarması:**. Düzgünce parçalara ayrıldıktan sonra kaynar suda haşlanır, etli yaprak sarması gibi hazırlanır.
- **Kabak çiçeği dolması:** Kabak bitkisinin sarı çiçekleri haşlanmadan ya da 1-2 dakika sıcak suya batırıldıktan sonra diğer etli sarmalarda olduğu gibi sarılarak hazırlanır ve pişirilir.



Resim 3.8: Etli kabak çiceği dolması

3.9. Yöresel Etli Dolma ve Sarma Çeşitleri

Türk mutfağında yukarıda verilen tarifler dışında yöresel olarak hazırlanan pek çok dolma ve sarma çeşidi bulunmaktadır. Örnekleri artırmak mümkündür; çünkü Türk mutfağı çok zengin ve çeşitlilik gösteren bir mutfaktır.

Yöresel uygulamalarda kiraz yaprağı, taze fasulye ve bezelye yaprağı gibi yapraklarvedeğişik yörelerde yetişen ve yaprakları sarılmaya uygun olan bitkilerde etli ve etsiz çeşitli harçlarla sarılarak pişirilmektedir.

Firikli acur dolması

- **Gereçler**
  - 1.5 kg dolmalık acur
- **İçi için**
  - 400 g kıyma
  - 2 bardak firik (yarmadan yapılır)
  - 1 bardak bulgur
  - 1 orta boy kuru soğan
  - 20 diş sarımsak
  - 1 yemek kaşığı domates salçası
  - 1 yemek kaşığı biber salçası
  - ½ çay kaşığı karabiber
  - ½ ya 1 çay kaşığı kırmızı biber (isteğe göre artırılabilir)
  - ½ çay kaşığı yenibahar
  - ½ çay kaşığı tuz
  - 1 yemek kaşığı nar ekşisi ya da limon suyu (arzu edilirse)



Resim 3.9: Firikli acur dolması

- **İşlem Basamakları**
  - Acurun üst kısmından bir kapak kesilerek acı olup olmadığı kontrol edilir.
  - Tek parça halinde (ki genelde bu şekilde yapılır) ya da boyuna ikiye kesilir.
  - Kenarları yarılmadan dikkatle oyularak içine tuz ve karabiber sürülür.
  - Soğan ve sarımsaklar çok ince doğranır.
  - Diğer malzemelerle iyice karıştırılır.
  - Ağzına kadar sıkıca doldurmamak kaydıyla acurlara dikkatle doldurulur.
  - Ağız kısımlarına dilim domates ya da asma yaprağı kapatılır.
  - Tencerenin altına yaprak ya da kırıntısız kemik yerleştirilir.

- Kapakları yukarı gelecek şekilde ya da yatay olarak tencereye dizilir.
- Bulgur ve firiğin hacmi kadar su ilave edilir.
- İsteğe göre nar ekşisi ya da limon suyu ilave edilir.
- Dolmaların üzerine tabak gibi bir ağırlık kapatılarak kısık ateşte pişirilir.
- Ortalama 230 dakika kadar pişirilir.
- Sıcak olarak servis yapılır.

NOT:

- Gaziantep ve Kahramanmaraş yöresine özgü bir etli dolma çeşididir.
- Firik yoksa sadece bulgurla hazırlanabilir.
- Pişme süresi pirinçli dolmalara göre daha kısadır.
- İçi hazırlarken 1-2 kaşık zeytinyağı ilavesi lezzetini artırır.
- Bu iç çeşitli yapraklara sarılarak da kullanılır.
- Eğer yoğurt ya da sarımsaklı yoğurtla servis yapılacaksa pişirirken ekşi ilavesi yapılmaz.
- Salata ile de servis yapılabilir.

- **İlisıra dolması (patlıcan)**
  - **Gereçler**
    - 1 kg patlıcan (6 orta boy)
  - **İçi için**
    - 2 orta boy domates
    - 4 orta boy yeşil biber
    - 1 demet maydanoz
    - 1 su bardağı orta yağlı kıyma
    - 1 2/3 su bardağı pilavlık bulgur
    - 1 orta boy soğan
    - 2 yemek kaşığı salça
    - 1 tatlı kaşığı kırmızı biber
    - 2 tatlı kaşığı tuz
    - 1 adet yumurta
  - **Pişirmek için**
    - 4 yemek kaşığı tereyağ
    - 4.5-5 su bardağı sıcak su (ortalama 1 litre)

- **İşlem Basamakları**
  - Patlıcanlar yıkanarak sapları kesilir ve alaca soyulur.
  - Enine 2 ya da 3 e bölünür.
  - Her parça boyuna ikiye ayrılır, sonra tekrar boyuna dibe kadar (iki parçaya ayırmadan) kesilir.
  - Tuzlu suda yarım saat bekletililir.
  - Soğan, biber domatesler ve maydanoz ince doğranır.
  - Kıyma, 1 yemek kaşığı salça, kırmızı biber, tuz ve yumunta ilave edilerek hepsi iyice karıştırılır.
  - Patlıcanların suyu süzülerek tekrar yıkanır.
  - Hazırlanan içten ceviz büyüklüğünde parçalar alınarak oval şekli verilir.
  - Patlıcanların arasına yerleştirilerek hafifçe bastırılır.
  - Yayvan tencereye dizilir.
  - Bir tavada yağla, kalan 1 yemek kaşığı salça hafifçe kavrularak tuz ve suyu eklenerek kaynatılır.
  - Sıcak olarak dolmaların üzerine gezdirilir ve kısık ateşte bulgurlar yumuşayıncaya kadar (ortalama 50-60 dakika) pişirilir.
  - Ateşten alıp sıcak olarak servis yapılır.

NOT:

- Dolmalar pişmeden once tencereye dizilirken iki sıradan fazla dizilmemelidir.
- Yanında sarımsaklı yoğurtla servis yapılır.
- Bu iç asma yaprağına sarılarak da kullanılır.
- Bu dolma çeşidi Karaman’ın Yollarbaşı (İlisıra) kasabasında sık tüketilen bir yemek çeşididir.
- Kışın kurutulmuş patlıcanla yapılır.

- **Nohutlu dolma**
  - **İçi için gereçler**
    - 300 g kıyma
    - 2 bardak bulgur
    - 1 bardak haşlanmış nohut
    - 2 domates
    - 2 yeşil biber
    - 1 limon suyu
    - 1 demet maydanoz
    - 2 orta boy kuru soğan
    - 1 yemek kaşığı tereyağ

- 1 yemek kaşığı biber salçası
  - ½ çay kaşığı karabiber
  - ½ çay kaşığı yenibahar
  - 1 çay kaşığı tuz
- **Diğer gereçler**
  - 15 adet dolmalık patlıcan
  - 8 dolmalık biber
  - 4 domates
- **Pişirmek için**
  - 7 diş sarımsak
  - 1 yemek kaşığı domates salçası
  - 1 yemek kaşığı nane
  - 1 limon suyu

- **İşlem Basamakları**
  - Patlıcan, biber ve domatesler dolmalık hazırlanır.
  - Ince doğranmış soğan, sarımsak, tuz, karabiber ve yenibaharla ovulduktan sonra biber salçası ilave edilir.
  - İnce kıyılmış yeşil biber ve domates, kıyma ve bulgurla karıştırılır.
  - İnce kıyılmış maydanoz, pişmiş nohut ve limon suyu, tüm malzemelerle iyice karıştırılarak iç hazırlanır.
  - Dolmalık sebzeler doldurularak ağız kısımlarına domates dilimleri kapak olarak kapatılır.
  - Dolmalar kapak kısımları yukarıya bakacak şekilde tencereye dizilir.
  - Bir kaşık domates salçası bir bardak kadar suda eritilir. Limon suyu, nane ve dövülmüş sarımsakta eklenerek dolmaların üzerine gezdirilir.
  - Su miktarı dolmaların üzerini kapatacak kadar olmalıdır.
  - Üzerlerine ağırlık ya da uygun büyüklükte bir tabak kapatıldıktan sonra kapak örtülür.
  - Kısık ateşte ortalam 30 dakika kadar pişirilir.
  - Sıcak olarak servis yapılır.

NOT:

- Gaziantep yöresine özgü bir dolma çeşididir. Aynı dolma Kilis’te, kabuğu çıkarılıp ikiye yarılmış, muşager denilen nohutla yapılmaktadır.
- Bu dolma genellikle, turşu, salata ya da ayranla birlikte servis yapılmaktadır.



Resim 3.10 :Servise hazırlanmış nohutlu dolma

Aşağıda çeşitli yörelere özgü dolma ve sarma çeşitlerinden örnekler yöreleriyle birlikte verilmiştir:



Resim 3.11: Ekşili lahana sarması

- **Ekşili Dolma (Erzurum):** Etli yaprak sarması gibi yapılır. Ancak kıymanın 3/2 si dana kıyma, 3/1 i koyun kıyması olup, içine bir miktar erik ya da kızılcık pestili sıcak su içinde yumuşatılarak koyulmaktadır.
- **Ekşili Kabak Dolması (Malatya):** 1 kg kabak için 250 g yağlı kıyma,1 su bardağı pirinç, 1 çorba kaşığı pekmez ve 1 çorba kaşığı erik ekşisi kullanılarak içi hazırlanır. Diğer işlemler etli sarmalarda olduğu gibidir.
- **Etli Yaprak Sarması (Tokat):** Etli yaprak sarmasında olduğu gibi yapılır ancak soğan miktarı daha fazladır ve pirinç yerine ince bulgur kullanılır.
- **Düğülü Yaprak Sarması (Afyonkarahisar):** Etli yaprak sarmasında olduğu gibi yapılır. Ancak pirinç yerine düğü adı verilen ince bulgur kullanılır.
- **Biber Frigya Dolması (Antalya):** Dolmalık biberler hazırlandıktan sonra kaynar suda 2 dakika haşlanır. Harcında yer fıstığı içi, salça, sarımsak, kıyma hep birlikte yağda kavrulduktan sonra biberlere doldurulur. Biberler önce una, sonra yumurta ve galeta tozuna (pane kızartma) bulanarak kızartılır.



Resim 3.12: Kara lahana sarması

- **Kara Lahana Sarması (Karadeniz bölgesi):** Kara lahanalar yaprak sarmasında olduğu gibi hazırlanır. Pirinç yerine bir miktarda mısır yarması kullanılır.Pişirmeden önce üzerine tereyağ eritilerek gezdirilir.
- **Parça Etli Lahana Sarması (Trabzon):** Etli dolmadan farkı; içinde pirinç yerine mısır yarması, kuşbaşı kuzu eti ve iç yağı kullanılmasıdır.
- **Şalgam Dolması (Erzurum):** Harcı etli sarma ile aynı olup pirinç kadar ince bulgur ve sarımsakla hazırlanır. Beyaz şalgamlarda patates gibi hazırlanır.

UYGULAMA FAALİYETİ

Etli patlıcan ve kabak dolması hazırlayınız.

- **Gereçler**
  - 500 g yağlı koyun döşü kıyması
  - 5 adet soğan
  - 1 yemek kaşığı tereyağ
  - 2 kahve fincanı pirinç
  - 1 kahve fincanı su
  - 1 tatlı kaşığı tuz
  - 1 tatlı kaşığı karabiber
  - 10 dal maydanoz
  - 5 dal dereotu
  - 5 dal nane ya da kuru nane

İşlem Basamakları	Öneriler
➢ İş yapmaya hazırlıklı olunuz. ➢ Sanitasyon ve hijyen kurallarına uyunuz ➢ Araçları/gereçleri hazırlayınız : ➢ Araçları tezgaha işlem sırasına göre sıralayınız. ➢ Gereçleri tezgaha işlem sırasına göre sıralayınız.	➢ Kıyafetlerinizi tam olarak giyiniz. ➢ İşi yapmaya istekli olunuz.
➢ Patlıcan hazırlayınız ➢ Patlıcanları soyarak bıçakla kenarından biraz içeri giriniz. ➢ Avuç arasında tezgahta bastırınız. ➢ İçini alarak çıkartınız. ➢ Kabakları hazırlayınız ➢ Kabakların dışını kazıyınız. ➢ İki kenarından kesiniz. ➢ Kenarından 1-2 mm bırakarak içini oyunuz.	➢ Patlıcanları soymadan da kullanabilirsiniz. ➢ Kabakların dışını kazımadan kullanabilirsiniz.
➢ Dolmanın harcını hazırlayınız ➢ Soğanlar ve maydanozlar ince kıyılır. ➢ Tüm malzemeler karıştırılır.	➢ Tüm malzemeleri karıştırırken bir miktar su kullanabilirsiniz. ➢ Kullanacağınız kıymanın biraz yağlıca olmasına dikkat ediniz.

➢ Dolmayı yapınız ➢ Tencerenin altına kemik yerleştiriniz. ➢ Harcı patlıcanlara doldurarak kapak kısımlarına domates dilimleri kapatınız. ➢ Harç kabaklara doldurarak, kapak kısımlarına domates dilimleri kapatınız. ➢ Dolmaları kapatacak kadar su ilave ediniz. ➢ Üzerine ağırlık koyunuz. ➢ Kapak kapatarak kısık ateşte pişiriniz.	➢ Kemiklerde küçük parçacıklar olmamasına dikkat ediniz. ➢ Kemik yerine, tencerenin altını tamamen kapatacak büyüklükte porselen ya da çekli tabak da yerleştirebilirsiniz. ➢ Üzerine ağılık olarak porselen bir tabak kapatabilirsiniz. ➢ Dolmaların pişme süresi ortalama 30 dakikadır.
➢ Dolmayı servise hazırlayınız ➢ Servise alırken sıcak olmasına dikkat ediniz	➢ Yanında sarımsaklı yoğurt, nar-koruk ekşileri verebilirsiniz.

KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız beceriler için **Evet,** kazanamadıklarınız için **Hayır** kutucuklarına (X) işareti koyarak kontrol ediniz.

Değerlendirme Ölçütleri		**Evet**	**Hayır**
1.	Kıyafetinizi eksiksiz giydiniz mi (gömlek,kep,fular,önlük vb.)		
2.	Kıyafetiniz temiz ve ütülü mü?		
3.	Kişisel bakımınızı yaptınız mı (banyo, tırnak, saç, sakal, el yıkama)?		
4.	Takılarınızı çıkardınız mı (yüzük, saat, kolye, bileklik, küpe)?		
5.	Araçlarınızı doğru seçtiniz mi?		
6.	Gereçlerinizi doğru seçtiniz mi?		
7.	Patlıcan ve kabakların ön hazırlıklarını yaptınız mı?		
8.	Harcını uygun şekilde hazırladınız mı?		
9.	Harç içindeki gereçleri standartlara uygun kullandınız mı?		
10.	Harcı, patlıcan ve kabaklara çok sıkı olmayacak şekilde doldurdunuz mu?		
11.	Dolmaları tencereye kapağı yukarı bakacak şekilde dizdiniz mi?		
12.	Dolmaların üzerini kapatacak kadar su koydunuz mu?		
13.	Dolmaların altına ve üzerine tabak kapattınız mı?		
14.	Pişirme süresini iyi ayarladınız mı?		
15.	Kapağı kapalı olarak kısık ateşte pişirdiniz mi?		
16.	Servise alırken sıcak olmasına dikkat ettiniz mi?		
17.	Süslediniz mi?		
18.	Temiz ve düzenli çalıştınız mı?		

DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda "Hayır" şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız "Evet" ise ölçme ve değerlendirmeye geçiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyet sonunda kazandıklarınızı aşağıdaki soruları cevaplandırarak ölçünüz.

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Etli dolma ve sarmalarla ilgili olarak aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?
A) Sarma yapılacak yapraklar kısa süreli haşlandıktan sonra kullanılırlar.
B) Patlıcan-kabak türü sebzelerin içi oyulduktan sonra harç doldurulurlar.
C) Etli dolma ve sarmalarda kırmızı et yerine tavuk/hindi vb.etleri de kullanılır.
D) Etli sarmalar zeytinyağlılara göre daha sıkı sarılmalıdır.

2. Aşağıdaki gereçlerden hangisi standart etli dolma ve sarmaların harçlarında kullanılmaz?
A) Kıyma
B) Kuru nane
C) Kimyon
D) Dereotu

3. Aşağıdakilerden ifadelerden hangisi etli dolma ve sarmalar için doğru değildir?
A) Etli dolmalar ve sarmalar zeytinyağlılara göre daha uzun sürede pişerler.
B) Etli dolmalar ve sarmalar zeytinyağlılara oranla daha fazla miktarda suyla pişirilirler.
C) Etli sarmalar zeytinyağlılara göre daha ince ve uzun sarılırlar.
D) Etli sarma ve dolmalar tencerenin 1/3 boş kalacak şekilde yerleştirilmelidir.

4. Aşağıdakilerden hangisi etli dolma ve sarmaların yanında servis yapılmazlar?
A) Sarımsaklı yoğurt
B) Sebze salataları
C) Nar ekşisi
D) Et salataları

5. Aşağıdaki baharatlardan hangisi yöresel etli dolma ve sarmalarda kullanılmaz?
A) Yenibahar
B) Kişniş
C) Karabiber
D) Kırmızı biber

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ–4

AMAÇ

Türk mutfağına özgü et dolma ve sarmalarını istenilen lezzet ve görünümde pişirip, servise hazır hale getirebileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Çevrenizde, ticari mutfaklarıyla hizmet veren turistik tesislerde ve restoranlarda uygulanmakta olan etli dolma ve sarma çeşitlerini araştırınız.
- Yörenizde ve yakın çevrenizde yapılan etli dolma ve sarma çeşitlerini araştırınız.

4. ET DOLMALARI

4.1. Et dolmalarının Türk Mutfağındaki Yeri ve Önemi

Bütün doldurulmuş kuzu, hindi, tavuk, piliç, keklik, karatavuk, sülün ve bıldırcın dolmaları eski Türk mutfağının çok enteresan ve karakteristik yemekleridir. Özellikle saraylarda ve yalılarda olmak üzere mesire yerlerinde kuzu dolması yapılması çok meşhurdu. Hazırlık ve yapım aşamaları oldukça zor fakat o kadar da zevkli çeşitlerdendir. Servisleri , göze hitap ediş şekilleri, müşteriyi gördüğü zaman doyuracak ve memnun edecek niteliktedir.

4.2. Kuzu Dolma ve Sarma Hazırlama İşlem Basamakları

- **Eti Dolmalık Hazırlama işlem basamakları**
  - Kuzu sırt üstü masanın üzerine yatırılır ve böbrekleri yağı ile beraber çıkarılır.
  - Böbreklerin altındaki filetoyu koparmadan bıçak ile sağa sola açılır.
  - Butların sokumla birleştiği yerden but kemiği dikkatle ayrılır ve bıçağın burnu ile bütün içerdeki yuvarlak kemiğin etrafı hafif çizilir.
  - Butu itilerek kemiği meydana çıkarılır ve kemiğin etrafındaki etler elle iterek sıyrılıp incik bitimi diz oynağından, kemiği çıkarılır.
  - Diğer budunda kemiği aynen çıkarılır ve butları dışarıya sarkıtılır.
  - Sokum kemiğinin etrafı kazınır. Çatal ve kemik çıkacaktır.
  - Bıçağın burnu ile içerden üstte birleşen kaburga oynak kemiklerinin uçları iyice kazınıp bütün kaburgaların üzerlerindeki zarlar bıçağın burnu

ile kazınır ve elle, kemikleri dışarıdan yumrukla bastırarak itince bütün kaburga kemikleri çıkar.

- Sokumun ucundaki çatal kemikten, kuzu çengele asılır.
- Etleri devamlı dışarı sarkıtarak kemiklerin etrafı bıçağın burnu ile çizilip, elle bastırarak boyun dahil bütün kuzu tulum çıkarılır.Yani eti yırtmadan bütün kemikleri temizlenir. Zaten bu aşamada iskelet çengelde asılı kalacak ve et ayrılacaktır.
- En son, kolları dışarıdan açılıp karnından hafif dışarıya çıkarılır ve iç kısmından evvela kürek kemiği, içten küreğin üstünden yarılır sonra inciğe kadar olan kemiğin etrafı çizilip iterek çıkarılır.
- Diğer koluda aynı şekilde çıkarıp kuzu normal sırt üstü yatar vaziyette bırakılır ve kuzu doldurmaya hazırdır.

➢ **Eti Sarmalık Hazırlama İşlem Basamakları**

- Eti sarmalık hazırlarken;
- Öncelikle et dilimi et tahtası üzerine yayılır.
- Eğer varsa zarları pürtüklü yerleri kesilip atılır.
- Et döveceği ile et dövülür.
- Özellikle kalın yerleri dövülerek et aynı kalınlıkta bir dilim haline getirilir.

4.3. Dolma İçi ve Çeşitleri

Et dolmalarının içleri de yörelere göre farklılık gösterir. Hepsinde esas olan iç pilavının az pişirilerek hazırlanmasıdır. Fıstık miktarı fazladır. Bazen fıstığın yerini Antep fıstığı alır. Baharat seçimi de yörelere göre değişiklik gösterir. Karabiber, yenibahar ve tarçın genelde hepsinde kullanılır.

4.3.1. Standart İç Pilavı

➢ **Gereçler**

- 2 su bardağı pirinç
- 3 su bardağı et suyu
- 5 çorba kaşığı tereyağ (sade yağda kullanılabilir)
- 1 kg patlıcan (6 orta boy)
- 1 iri domates veya 1 kaşık salça
- 1 iri soğan
- 200 g kuzu ciğeri
- 1 demet dereotu
- 1 yemek kaşığı çam fıstığı

- 1 yemek kaşığı kuş üzümü
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı kırmızı biber
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 1 tatlı kaşığı yenibahar

4.3.2. İşlem Basamakları

- Pirinç ayıklanarak ılık tuzlu suda ıslatılır.
- Tencereye 1 kaşık yağ koyularak kızdırılır.
- Fıstık ilavesiyle birkaç kez çevrildikten sonra, ince kıyılmış soğan ilave edilerek sarartılır.
- İnce doğranmış ciğer eklenerek kavrulur.
- Kabuğu soyularak ince kıyılmış domates ilave edilip karıştırılır.
- Et suyu, baharat ve tuzu atılarak birkaç taşım kaynatılır.
- Pirinç tuzlu sudan alınarak yıkanır ve süzdürülür.
- Ayrı bir tencerede 4 kaşık yağ kızdırılır.
- Pirinç ilave edilerek kavrulur.
- Ciğerli sulu harç ilave edilir.
- Kapak kapatılarak kısık ateşte pişirilir.
- Üzerine kağıt havlu kapatarak 20 dakika kadar çok kısık ateşte demlendirilir.

Et sarmalarında ise iç pilav yerine çok çeşitli sebzelerden ve yiyeceklerden hazırlanan (mantar, pastırma, bezelye, taze soğan vb..) iç malzemeleri de kullanılabilir.

4.3.3. Dolma İçi Hazırlamada Dikkat Edilecek Noktalar

- Dolmalık pirinç önceden bol ılık tuzlu suda iki saat ıslatılmalıdır.
- Küçük kaplarda ayrı ayrı temizlenmiş kuş üzümü ve beyaz fıstık yarım saat ıslatılarak süzdürülmelidir.
- Yağ eridikten sonra tencereye önce beyaz fıstık, sonra da ince kıyılmış soğan konur, kavrulduktan sonra ciğer ilave edilir.
- Baharatlar, ciğer kavrulduktan sonra ilave edilir.
- Pirinç ayrı bir tencerede kavrulduktan sonra hazırlanan ciğerli harç ilavesiyle pişirilir.
- Tencerenin ağzı kapatılarak kısık ateşte (veya fırında) 15 dakika pişirilerek demlendirilir.
- Sonra karıştırılıp kuzunun içine doldurulur.

4.3.4. Doldurma veya Sarma İşlem Basamakları

- Önce dolmalık hazırlanan kuzu masanın üzerine yatırılıp boynundaki yırtık, hjyenik bir çuvaldız iğnesi ve sicim ile dikilir.
- Hazırlanan pilavlı harcın hepsi karnından kuzunun içine doldurulur ve her tarafına yayılır.
- Sonra yırtık olan karnı dikilir.
- Yağlanmış yağlı kağıda kuzu yatırılır.
- Et sarmalarında, dövülerek inceltilen et tuzlanır ve kekiklenir.
- Üstüne hazırlanan iç malzeme dökülür ve tahta bir kaşıkla bu iç yayılır.
- Et diliminin yan taraflarında birer parmak kadar boşluk kalmasına dikkat edilmelidir.
- Et dilimi içi dağıtmadan sarılarak rulo haline getirilir.
- Et sarmasının açık kalan iki yanı dayanıklı bir iplikle dikilerek kapatılır.
- Aynı iplikle bağlanır.

4.3.5. Doldurma veya Sarmada Dikkat Edilecek Noktalar

- Kuzu dolma için, kuzu mümkün olduğu kadar taze olmalıdır.
- Et buzdolabında fazla kalırsa sertleşir.
- Kırmızı etlerle yapılan sarmalarda dikkat edilmesi gereken en önemli unsur yağsız ve sinirsiz olmasıdır.

4.3.6. Pişirmede Dikkat Edilecek Noktalar

- **Pişirmeye Hazırlama**
  - Kuzu dolma yağlı kağıtlara yatırılır.
  - Bir diş sarımsakla biraz ovulup sarımsak atılır.
  - Üzerine tuz, biber ve biberiye otu serpilip yağ ile her tarafına ovar gibi sürülür.
  - Kuzu dolma yağlı kağıtlarla aynen bir paket yapar gibi kağıtlar yırtılmadan sarılır.
  - Kağıdın açılmaması için 3 yerinden sicimle bağlanabilir.
  - Hazırlanan et, sarma ise temiz ince bir bezle iyice sarılır**.**

- **Pişirme**
  - Kuzu dolma büyük bir tepsiye üstünü alta getirerek yerleştirilip orta ısıdaki bir fırına konulur.
  - Kuzu dolma fırında 3-3.5 saat, hiç dokunmadan pişirilir.
  - Fırından çıkınca kağıtlarından temizlenir.

- Et sarmasını pişirirken de sarmayı alacak genişlikte düz altlı bir tencere de su ve tuz kaynamaya bıraklır
- Temizlenmiş ve yıkanmış sap kereviz, kabuğu ayıklanmış soğan ve havuç tenceredeki suya atılır.
- Su kaynamaya başlayınca beze sarılı olan et sarması tencereye konur.
- Rulo en az bir saat orta ısılı ateşte kaynatılır.
- Sarma et, ayrıca tavada kızartılarak veya fırında da pişirilebilir.

4.3.7. Servise Hazırlama

➢ **Kuzu dolma**

- Hazır hale gelen kuzu dolma mutfakta kesilmez, sofrada davetlilerin önünde kesilir.
- Sofrada keserken sicimler uçlarından kesilerek çıkarılıp atılır ve sıcak olarak hemen servis yapılmalıdır.
- İçleri iç pilavla doldurulduğu için yanında pilav ya da patates garnitürü vermeye gerek yoktur.
- Salata ile servis yapılması en uygunudur**.**

➢ **Et sarma**

- Et sarması ,et pişince bir kevgirin yardımıyla tencereden çıkarılır.
- Üstündeki ince bez çıkartılarak bir servis tabağına konur ve biraz soğutulur.
- Keskin bir bıçakla dilimlenir.
- Tabağın çevresi et rulosuna uygun olan haşlanmış kabak ve enginar gibi sebze garnitürleriyle süslenerek servis yapılır**.**

4.4. Et Dolma ve Sarmalarına Örnekler

4.4.1. Kaburga Dolması 1

➢ **Gereçler**

- 1 kuzu kaburgası
- 3 ölçü iç pilavı
- 3 yemek kaşığı tereyağ (sade yağda kullanılabilir)
- 2 soğan
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 2 tatlı kaşığı tuz

- **İşlem Basamakları**
  - 3 ölçü iç pilavı hazırlanır.
  - Kaburga yıkanarak, alabilecek büyüklükte bir tencerede ateşe konur.
  - Kaynamaya başlayınca üzerinde biriken köpüğü alınarak yarı yarıya haşlanıncaya kadar pişirilir.
  - Ateşten almadan 10 dakika önce tuz atılarak kaynatılır.
  - Et süzgece alınarak suyu süzdürülür
  - Süzdürülen ete soğan ve tuz sürülerek tereyağında (ya da sadeyağda) kızartılır.
  - Tekrar tencereye alınarak, kaburganın suyu ile iyice yumuşayıncaya kadar pişirilir.
  - İç pilavının üzerine yerleştirilirek servis yapılır.



Resim 4.1: Kaburga dolması

4.4.2. Kaburga Dolması 2

- **Gereçler**
  - 2 kg lık kaburga
  - 2 su bardağı pirinç
  - 3 baş kuru soğan
  - 3-4 yemek kaşığı tereyağ
  - 1 demet maydanoz
  - 2 yemek kaşığı domates salçası
  - 2 domates
  - Tuz, karabiber

- **İşlem Basamakları**
  - Kaburganın üst derisi kaldırılarak bir oyuk oluşturulur.
  - Pirinç ayıklanır, yıkanır ve geniş bir kaba alınır.
  - Üzerine kıyılmış maydanoz, ince doğranmış soğan, kabukları soyularak küp doğranmış domates, tuz, karabiber, ve salça ilave edilerek iyice karıştırılır.
  - Kaburganın oyulan yerine hazırlanan iç doldurularak dikilir.
  - Tereyağında pembeleşinceye kadar kızartılır.
  - Ayrı bir tencerede (kaburgayı alacak büyüklükte bir tencerede) soğanlar yağla hafifçe pembeleştirilip salça ilave edilir, suyu konur.
  - Suyun üzerine hazırlanan kaburga yavaşça konur, kapağı kapatılarak kaynatılır.
  - Kaynamaya başladıktan sonra kısık ateşte 2-3 saat pişirilir.
  - Pişen kaburga geniş bir tepsiye alınarak, tenceredeki sosundan üzerine dökülür.
  - Kaburga tepsiyle birlikte sıcak fırında biraz kızartılır.
  - Kaburga fırına verilmeden önce kızartılmış biber, patlıcan ve patates kaburganın yanına koyularak hepsi birlikte fırına verilerek sıcak olarak servis yapılır.

NOT:

- İçini hazırlarken, etin kenarından çıkan yağlar, ince doğranarak içe ilave edilir.
- Kaburga fırına sürülürken iylave edilen sebzeler mevisin özelliğine göre seçilir.
- Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgesinde, kaburga dolmasının yanında, domates, salatalık, sivribiber, pul biber, tuz, nane ve nar ekşisi ile yapılan nar ekşisi salatası verilir.
- Kaburga dolmasının bu çeşidi Malatya yöresinde uygulanmaktadır.
- Mardin yöresinde kaburga pilavı için oğlak kaburgası ve badem de kullanılmaktadır.
- Sektörde ki uygulamalarda pişirilmiş iç pilavıyla doldurulan kaburga buharda 8 saat civarında pişirilerek de hazırlanmaktadır.

4.4.3. Bumbar Dolması 1

- **Gereçler**
  - 1 takım bumbar ve işkembe
  - ½ kg bulgur (ince bulgur da kullanılabilir)
  - 1 büyük kuru soğan
  - 1 yemek kaşığı salça

- 1 demet maydanoz
- Tuz, karabiber
- 1 kaşık yağ (bumbar yağı)

➢ **İşlem Basamakları**

- Bumbar ve işkembe dikkatle temizlenir.
- Bumbarların yağlı kısmı dışa gelecek şekilde çevrilir.
- Diğer tarafta bumbar yağı ocakta eritilir veya dövülür.
- Kıyma yağ ve salça ilave edilir.
- Bulgur ve bir bardak su ilavesiyle pişirilir.
- Ateşten alınarak ince kıyılmış maydanoz, tuz, karabiber doğranıp karıştırılır. Üzerine soğanlar halka doğranır.
- Bumbarlar yağlı kısımları içe gelecek şekilde kaydırılarak doldurulur, dikilir.
- İşkembeler de küçük parçalar halinde doğranarak doldurulur ve dikilir.
- Tekrar yıkanırlar.
- Bir tencereye işkembeler alta, bumbarlar üste gelecek şekilde yerleştirilir.
- Üzerini geçecek kadar su ilave edilir.
- Suyunu çekip yumuşayıncaya kadar pişirilir.
- Sıcak olarak servis yapılır.



Resim 4.2: Bumbar dolması

NOT:

➢ Bazı yörelerde, bumbarlar haşlandıktan sonra yağda kızartılarak servis yapılırlar.

4.4.4. Bumbar Dolması 2

- **Gereçler**
  - 1.5 kg bumbar veya şirden
  - 1 adet kuzu akciğeri
  - 300 g (3 orta boy) kuru soğan
  - 120 g pirinç (bulgurda olabilir)
  - 1 çay kaşığı karabiber
  - 1 çay kaşığı tarçın
  - 300 g tereyağı
  - 3 adet yumurta

- **İşlem Basamakları**
  - Bumbar ve şirdenin içi dışına çevrilerek iyice kazınır.
  - Bolca tuzlayarak bir gece bekletilir.
  - Ertesi gün bol su içerisinde köpüğü kesilinceye kadar çırpa çırpa yeniden yıkayarak bir süzgece alınır.
  - Akciğer ve soğan ince kıyılır.birlikte bir kaba alınır.
  - Pirinç, tuz, karabiber ve tarçın ve bir maxiktar da tuz ekleyerek sulu bir harç hazırlanır.
  - Temizlenmiş bumbarın her tarafı yağlanarak içine harç doldurulur.
  - Ağız kısmı da yağlanarak bağlanır ve her yeri iğneyle delinir.
  - Büyük bir tencerede su koyup bir taşım kaynatılır.
  - Bumbar, kaynayan suya atılarak 2 saat pişirilir.
  - Süzdürülerek sudan alınır.
  - Spiral şeklinde bir tepsiye yerleştirilir.
  - Tereyağının yarısı kızdırılır.
  - Tepsi ocağı oturtularak üzerine kızdırılmış tereyağ gezdirilir.
  - Bumbar iyice kızartılır.
  - Ateşten alıp soğutulur.
  - Soğuyan bumbar 2 cm lik parçalara kesilerek çırpılmış yumutaya bulanarak altın sarısı renk alıncaya kadar kızartılır
  - Sıcak servis yapılır.

4.4.5. Pastırmalı Biftek Sarma

- **Gereçler**
  - 4 parça dövülmüş biftek,
  - 1 adet halka şeklinde doğranmış soğan
  - 1 çorba kaşığı tereyağ
  - 1 çorba kaşığı sıvıyağ
  - 1 çorba kaşığı limon suyu
  - Tuz, karabiber
  - 8 dilim pastırma
  - 4 adet yeşil soğan
- **Sosu için**
  - 1 çorba kaşığı kıyılmış maydonoz
  - 1 tatlı kaşığı un
  - 1 tatlı kaşığı domates salçası
  - 1 çay kaşığı hardal
  - 1 çay kaşığı kekik, karabiber
  - ½ su bardağı et suyu



Resim 4.3: Pastırmalı biftek sarma

- **İşlem basamakları**
  - Halka soğanlar, zeytinyağ, limon suyu, tuz, karabiber ve kekiği iyice karıştırılır.
  - Bifteklere sürülerek 2 saat kadar dinlendirilir.
  - Dinlenmiş bifteklerin üzerinden soğanlar alınır.
  - Bifteklerin içine pastırma ve ince doğranmış taze soğanla birlikte baharat serpip sarın.
  - Etlerin açılmaması için 2 ucundan kürdanla tutturulur ya da iple bağlanır.
  - Bir tavada tereyağını ve sıvı yağı kızdırdıktan sonra et sarmalarını kızartılır.

- Etleri servis tabağına alınır.
- Etlerin kızardığı tavada un, domates, hardal, tuz, karabiber, maydonoz ve suyla pişirilir.
- Un kokusu gidene kadar pişirilir.
- Hazırlanan sos et sarmalarının üzerine dökülerek servis yapılır.

4.4.6. Mantarlı Biftek Sarma (4 porsiyon)

➢ **Gereçler**

- 4 Adet 160 gamlık Dana Biftek
- 200 g mantar
- 1 su bardağı et suyu
- 2-3 diş sarımsak
- 2 çorba kaşığı acı hardal
- 8 dilim pastırma
- 1 adet havuç
- 1/2 demet maydanoz
- 2 adet yeşil soğan
- 1 çorba kaşığı domates salçası
- 1.5 çorba kaşığı margarin
- 1/2 su bardağı su
- 1 defne yaprağı
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 çorba kaşığı un
- 5-6 adet arpacık soğanı
- tuz, karabiber



Resim 4.4: Mantarlı biftek sarma

- **İşlem basamakları**
  - Mantarları ince doğranarak kaynamış et suyunda yarım saat bekletilir.
  - Biftek dilimlerini düz bir zemine yayılır.
  - Sarımsaklar ezilerek hardala karıştırılarak etlerin üzerine sürülür.
  - Pastırma dilimlerini eklenir.
  - Havuç, maydanoz ve yeşil soğanları doğrayıp tereyağında kavrulur.
  - Domates salçasını ekleyerek karıştırılır.
  - Yarım su bardağı su ve defne yaprağı ilave edilir.
  - Et suyunda bekletilen mantarlar suyuyla birlikte tencereye eklenerek pişirilir.
  - Sonra defneyi çıkartılır.
  - Mantarlı karışımın bir kısmını ayırarak kalanı bifteklerin üzerine paylaştırılır.
  - Biftekleri rulo şeklinde sararak pamuklu bir iple bağlanır.
  - Üzerine tuz ve karabiber serpilir.
  - Hazırlanan biftek ruloları una bulanarak kızgın yağda kızartılır.
  - Düz bir tepsiye alınarak ve önceden 170 ^{0}C'ye ayarlanmış fırında 50 dakika pişirilir.
  - Kalan mantarlı karışıma arpacık soğanları ilave edip 10 dakika kadar pişirilir.
  - Biftek ruloları servis tabağına alıp sos eşliğinde sıcak olarak servis yapılır.

UYGULAMA FAALİYETİ

Mantarlı biftek sarması yapınız.

Öneri: Ölçüler 4 porsiyonluktur. İsterseniz iki porsiyonluk hazırlayabilirsiniz..

- **Gereçler**
  - 4 adet 160 gamlık dana biftek
  - 200 g mantar
  - 1 su bardağı et suyu
  - 2-3 diş sarımsak
  - 2 çorba kaşığı acı hardal
  - 8 dilim pastırma
  - 1 havuç
  - 1/2 demet maydanoz
  - 2 yeşil soğan
  - 1 çorba kaşığı domates salçası
  - 1.5 çorba kaşığı margarin
  - 1/2 su bardağı su
  - 1 defne yaprağı
  - 2 çorba kaşığı zeytinyağı
  - 1 çorba kaşığı un
  - 5-6 arpacık soğanı
  - tuz, karabiber

İşlem Basamakları	Öneriler
➢ İş yapmaya hazırlıklı olunuz. ➢ Sanitasyon ve hijyen kurallarına uyunuz ➢ Araçları tezgaha işlem sırasına göre sıralayınız.	➢ Kıyafetlerinizi tam olarak giyiniz. ➢ İşi yapmaya istekli olunuz
➢ Harcını hazırlayınız. ➢ Mantarları hazırlayarak et suyunda bekletiniz. ➢ Havuç, maydanoz ve yeşil soğanları doğrayınız. ➢ Hepsini tereyağında kavurunuz. ➢ Domates salçasını ekleyerek karıştırınız, ➢ ½ su bardağı su ve defne yaprağı ilave ediniz. ➢ Mantarları etsuyuyla birlikte birlikte pişiriniz	➢ Mantarları temizleyip yıkadıktan sonra su, sirke ve unlu mantar bekletme suyunda bekletiniz. ➢ Sebzeleri kavururken yakmamaya özen gösteriniz.
➢ Bifteklerin ön hazırlıklarını yapınız. ➢ Biftek dilimlerininin üzerine ezilmiş sarımsakla karıştırılmış hardal sürünüz. Üzerine pastırma dilimlerini yerleştiriniz.	➢ Ezilmiş sarımsakla hardal karışımını önceden hazırlayınız.

➢ Sarmayı hazırlayınız. ➢ Mantarlı harcın birazını ayırıp kalanı bifteklere paylaştırınız. ➢ Rulo şeklinde sararak pamuklu bir iple bağlayınız. ➢ Üzerine tuz ve karabiber serpiniz.	➢ Ruloları düzgün sararak düzgün bağlayınız.
➢ Pişiriniz. ➢ Biftek rulolarını una bulayarak kızgın yağda kızartınız. ➢ Tepsiye alınız ve 170 C deki fırında 50 dak pişiriniz. ➢ Kalan mantarlı karışıma arpacık soğanları ilave edip 10 dakika kadar pişiriniz.	➢ Kızaran ruloları tepsiye aldıktan sonra harctan bir miktar tepsiye dökerek, biraz su ilave edebilirsiniz. ➢ Sosu, bifteklerin piştiği tepside pişiriniz.
➢ Biftek ruloları servis tabağına alını ➢ Sosu eşliğinde sıcak olarak servis yapınız.	➢ Yemeğin göze hitap etmesine ve iştah açıcı olmasına dikkat ediniz.

KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız beceriler için **Evet,** kazanamadıklarınız için **Hayır** kutucuklarına (X) işareti koyarak kontrol ediniz.

	Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1.	Kıyafetinizi eksiksiz giydiniz mi-gömlek,kep,fular,önlük vb..		
2.	Kıyafetiniz temiz ve ütülü mü?		
3.	Kişisel bakımınızı yaptınız mı (banyo, tırnak, saç, sakal, el yıkama)?		
4.	Takılarınızı çıkardınız mı (yüzük, saat, kolye, bileklik, küpe)?		
5.	Araçlarınızı doğru seçtiniz mi?		
6.	Gereçlerinizi doğru seçtiniz mi?		
7.	Etin ön hazırlıklarını yaptınız mı?		
8.	Harcı seçerken ete uygun olmasına dikkat ettiniz mi?		
9.	Eti harçla doldururken şekillerinin bozulmamasına ve düzgün görünümde sarılmalarına dikkat ettiniz mi?		
10.	Et dolma /sarmasını uygun ısı ve yöntemle pişirdiniz mi?		
11.	Eti servise hazırlarken sıcak ve güzel görünümde olmasına dikkat ettiniz mi?		
12.	Temiz ve düzenli çalıştınız mı?		

DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda "Hayır" şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız "Evet" ise ölçme ve değerlendirmeye geçiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümleleri dikkatlice okuyarak boş bırakılan yerlere doğru sözcüğü yazınız.

1. Kuzu dolma hazırlanırken kuzu……………….olmalıdır.

2. Et sarmalarında ……………ve…………etler kullanılır.

3. Et sarması hazırlarken et dilimi……………inceltilir.

4. Et dolmasında kullanılan iç pilav …………..pişirilerek hazırlanır.

5. İç pilav hazırlanırken …………….küçük zar gibi doğranır.

6. Et sarmalarında çeşitli sebzelerden hazırlanan………………….kullanılır.

7. Hazırlanan pilavlı harcın hepsi……………..kuzunun içine doldurulur.

8. Et sarmasında iç malzeme dağıtılmadan sarılarak…………..haline getirilir.

9. Kuzu dolma fırında…………………pişirilir.

10. Hazır hale gelen kuzu dolma ……………kesilerek servis edilir.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ–5

AMAÇ

Kümes hayvanlarından Türk mutfağına özgü dolma ve sarmaları istenilen lezzet ve görünümde pişirip, servise hazır hale getirebileceksiniz..

ARAŞTIRMA

- Çevrenizde, ticari mutfaklarıyla hizmet veren turistik tesislerde ve restoranlarda uygulanmakta olan etli dolma ve sarma çeşitlerini araştırınız.
- Yörenizde ve yakın çevrenizde yapılan etli dolma ve sarma çeşitlerini araştırınız.

5. KÜMES HAYVANLARI İLE DOLMA VE SARMALAR

5.1. Dolmaların Türk Mutfağındaki Yeri ve Önemi



Resim 5.1: Garnitürlerle servise hazırlanmış hindi dolması

Kümes hayvanları terimi geniş kapsamlı bir kavram olup çeşitli hayvanları kapsamına alır. Örneğin; tavuk, hindi, ördek, kaz gibi kümes hayvanlarının hepsi menülerde ana yemek olarak kullanılırlar. Hindi genelde yılbaşı için yetiştirilir. En çok kullanılan şekli, fırında hindi dolmasıdır. Ayrıca tavuk dolma ve sarma çeşitleri de Türk mutfağının özel çeşitleri arasında yer alır. Türk mutfağında kümes hayvanlarının içi genellikle kemiklerinden ayrılmadan doldurulur. Batı ülkelerinin mutfaklarında ise kümes hayvanları ve av kuşları kemikleri çıkarıldıktan sonra doldurulur. Tavukların vb. nin derilerini ve etlerini fazla zedelemeden çıkarmak zaman isteyen bir iş olmasına rağmen elde edilecek sonuç yemeğin görünüşünü ve lezzetini olumlu olarak etkiler.

5.1.1. Tavuk Dolma ve Sarma Hazırlama İşlem Basamakları

- Hav tüyleri yakılan tavuğun gerisinin etrafı 2-3 cm çapında kesilir.
- Sol elle tavuğun göğüs kemiğinin üzerinden tutup, sağ el orta parmağı ile tavuğun gerisinden bağırsakları ve taşlığı çıkarılır.
- Tam ensesinden boynunun derisi yarılıp boynu ensesinden kesilir.
- Ensesinden kursağı çıkarılıp alınır ve sonra kanatları kesilir.
- Bacakların oynak yerinin 2 santim üstünden kesilir.
- Boynundan bıçakla lades kemiği çıkarılır.
- İçindeki kemikler dikkatlice sıyrılır.
- Butların kemikleri çıkarılır ve tavuk doldurmaya hazırdır.
- Tavuk sarması hazırlarken, fıletolar dövülerek inceltilir.

5.1.2. Tavuğu Dolmalık ve Sarmalık Hazırlama

- Hazırlamada Dikkat Edilecek Noktalar
  - Tavuk kart olmamalıdır, göğüs kemiğinin bitiş noktası ucu yumuşak olmalıdır.
  - Mümkün olduğu kadar körpe ve etli olmasına dikkat edilmelidir.
  - Kümes hayvanı kesilmişse derisi açık renk olmalıdır.
  - Eti gevşek olmamalıdır, tutulduğunda kemiklerinin esnek ve kıkırdaklı olması gerekir.
  - Kümes hayvanı yolunmuş ayıklanmış ve içleri temizlenmişse sadece tütsülenir.
  - Tütsü işi tamamlandıktan sonra hayvanın içi ve dışı bol suda yıkanır, kemiklerinden ayrılır.
  - Bütün kümes hayvanlarının tüyleri ne şekilde temizlenirse temizlensin, hiçbir yerinden derileri, göğüsleri ve gerisi yarılmamalı ve yırtılmamalıdır.
  - Hazır kümes hayvanı satın alırken üzerindeki bilgilerine bakılmalı, üretim ve son kullanma tarihleri kontrol edilmelidir.

5.1.3. Tavuğu Dolmalık Hazırlama

- Temizlenen tavuğun boynunun kesildiği kemiğin dibinden ve etrafından keskin bir bıçağın burnu ile çizerek baş parmakla eti aşağı doğru iterek et sıyrılır.
- Lades kemiği bıçağın burnu ile sıyrılıp çıkarılır.
- Göğüs kemiğinin tam üzerinden eti iterek sıyrılır ve boyun kemiğinin dibinden tavuk çengele asılır.
- Hiç yırtmadan kemik etraflarını hafif bıçağın burnu ile çizip eti parmaklarla itilerek ve devamlı dışarı sarkıtarak kuyruğuna kadar sıyrılır

- Tam kuyruğun ucundan kemiği kesip çıkarılır. Bu durumda da tavuğun içi tamamen dışına dönmüş vaziyettedir.
- Butların iç taraftaki kısa kemikleri de kazıyarak çıkarılır ve tavuğun dışta olan içi tekrar içine çevrilir.
- Sırt üstü bir tepsiye konulur. Tavuk doldurmaya hazırdır.



Resim 5.2: Servise hazırlanmış tavuk dolma

5.1.4. Tavuğu Sarmalık Hazırlama

- Tavuk sarması hazırlarken, tavuk göğüs kemikleri ayıklanır.
- Filetoları alınıp başka bir yemek için ayrılır.
- Kalan bölümler yaklaşık 5 mm.inceliğinde hafifçe dövülür.



Resim 5.3: Tavuğu sarmalık hazırlama

5.2. Dolma İçi ve Çeşitleri Hazırlama

Kümes hayvanların doldurulması ve sarmalarında kullanılan iç pilavı için. Öğrenim Faaliyeti 4'ten yararlanınız.

Et dolma ve sarmalarında kullanılan iç çeşitleri kümes hayvanlarının sarma ve dolmalarında da kullanılır. Özellikle tavuk sarmalarında patates, havuç, bezelye, mantar vb. yiyecekler haşlandıktan sonra sotelenerek baharat ilavesi ile hazırlanıp kullanılırlar.

5.3. Doldurma veya Sarma

- **Kümes hayvanlarının doldurulmasında dikkat edilecek noktalar**
  - Eğer bütün olarak doldurulacaksa boynundan içi doldurulur.
  - Sarkan boyun derisini hafif çekerek sırtının üzerine kapatarak harcın dışarı çıkmaması sağlanır.
  - Bir sicimle kuyruğunun altından bacaklarının kalkmaması için bağlanır.
  - İki yağlı kağıt üst üste koyularak kağıdıda yağlayıp kümes hayvanı sırt üstü kağıdın ortasına yerleştirilir.

- **Kümes hayvanlarının sarmasında dikkat edilecek noktalar**
  - Tavuk sarmasında ise dövülüp inceltilmiş kısma hazırlanan iç ortasına koyulup sarılır.
  - Açılmaması için bir sicimle bağlanır veya kürdanla tutturulur.

5.4. Pişirmede Dikkat Edilecek Noktalar

- Yağlı kağıda içi doldurulmuş tavuk sırt üstü konulur.
- Üzerine yağ, ezilmiş çuşka biber ve biberiye otu koyup her tarafına sürülür.
- Paket yapar gibi tavuğu kağıda sarıp açılmaması için kağıdın iki başı tavuğun altına sokulur.
- Sırt üstü bir tepsiye koyup 2-2.5 saat orta hararetli bir fırında pişirilir.
- Fırından çıkarılarak sıcak servis yapılır.
- Tavuk sarması ise hazırlandıktan sonra yağlanmış tepsiye dizilir.
- Üzerlerine bir miktar margarin sürüp, tepsiye ½ çay bardağı su ilave edilir.
- Fırında 20 dakika pişirilir.
- Sarmalarla ilgili pişirme yöntemleri, yapılacak yemeğin çeşidine göre farklılık gösterebilir.

5.5. Servise Hazırlama

- Pişirilen tavuk dolma fırından çıkınca kağıdı ve ipi çıkarılıp sıcak olarak sofrada kesilmek üzere servis yapılır.
- Doldulumuş olan çeşitlerin süslenmesinde, mevsime uygun haşlanmış veya kızartılmış sebzeler kullanılır. Brokoli, patatas, karnabahar, kabak vb.
- Tavuk sarmalarıda fırından çıkınca sıcak olarak servis yapılır.
- Sarma çeşitlerinin yanında da yine haşlanmış ya da kızartılmış mevsim sebzeleri kullanılır.

5.6. Kümes Hayvanlarından Hazırlanan Türk Mutfağına Özgü Dolma ve Sarma Yemeklerine Örnekler

- **Piliç Topkapı**
  - **Gereçler**
    - 2 adet piliç
    - 500 g pirinç
    - 150 g badem içi (kabuğu çıkarılmış, kavrulmuş)
    - 1 demet maydanoz (ince doğranmış)
    - 250 g kuru soğan (ince kıyılmış)
    - 150 g sultani üzüm
    - 250 g haşlanmış tavuk ciğeri
    - 300 g mantar
    - 1 litre tavuk suyu
    - 350 g tereyağı
    - 5 g karabiber
    - 5 g kırmızı biber
    - 25 g tuz
  - **İşlem basamakları**
    - Ayıklanmış pirinç, çukur bir kaba alınır, üstü kapanacak kadar ılık suyla ıslanmaya bırakılır.
    - Yarım saat bekletilerek yıkanır ve süzdürülür.
    - Tereyağının 100 gramı bir tencerede kızdırılırak, soğanlar ilave edilip birkaç kez çevrilir.
    - İnce doğranmış ciğerler, mantarlar da eklenerek karıştırmaya devam edilir.
    - Üzümler ve tavuk suyu ilavesiyle kaynamaya bırakılır.
    - Ayrı bir tencerede tereyağı hafifçe kızdırılarak pirinç ilavesiyle 10 dakika, kenardan ortaya doğru karıştırarak kavrulur.

- Ciğerli harç, pirinçlerin üzerine boşaltılır.
- Tuz ve bademleri de ilave ederek ağır ateşte 3 dakika kaynatılır.
- Önceden ısıtılmış fırında da 10 dakika pişirilerek fırından alınır.
- Tencerenin ebadından daha büyük bir tepsiyi tencerenin kenarına getirip tepsinin iç kenarlarına dayayarak malzeme alt üst edilir.
- Tencerenin kenarından kevgirin ucunu sokup hava aldırarak 5 dakika dinlenmeye bırakılır
- Tencere kaldırılır ve bir kez karıştırıldıktan sonra maydanoz ve karabiber eklenir.
- Ayıklanmış piliçlerin but ve ğögüs etleri dörde bölünür. Ancak göğüsteki kanat kemiği ve uç bacak kemiği üzerinde bırakılır.
- Et tahtasının üzerinde, derileri alta gelecek şekilde yayılır.
- Pirzola demiri ile döverek inceltilerek tuz ve karabiber serpilir.
- Hazırlanmış iç malzeme, kepçe ile pilicin ortasına koyularak kevgir yardımıyla biraz karıştırılır.
- Kemiksiz tarafından kemikli tarafına doğru sarılarak, yağlanmış ve kenarları 1 cm içe kıvrılmış yağlı kağıdın üzerine, uçları alta gelecek şekilde yerleştirilir.
- 4 parçası da kemiklerine bir boyun şekli verilerek dikilir.
- Kağıtların her iki tarafından çıkan uçlaralta kıvrılır.
- Düz bir tepsiye dizilerek üzerine erimiş tereyağ gezdirilir.
- Orta ısıdaki fırında 20 dakika pişirilir.
- Piliçler soğuduktan sonra kağıtları çakırtılarak yine aynı tepsiye dizilir.
- Sebze garnitürleriyle servis yapılır.

5.7. Hindi Dolması

- **Gereçler**
  - 2.5 – 3 kg lık bütün hindi
  - 2 adet kuru soğan
  - 750 g pirinç
  - 1 çorba kaşığı kuş üzümü
  - 1 çorba kaşığı çam fıstığı
  - 3/4 paket margarin
  - Yeterince domates salçası
  - Yeterince tuz, karabiber, tarçın ve yenibahar
  - 250 g kestane şekeri yada haşlanarak iç kabuğu soyulmuş kestane (arzuya göre)

- **Üzerine sürmek için:**
  - 1 çorba kaşığı kırmızı pul biber
  - 1 çorba kaşığı kekik
  - 1/2 su bardağı sıvı yağ

- **İşlem basamakları**
  - Hindi, 1 adet kuru soğan, yeterince su ve tuz ile birlikte haşlanır.
  - Piştikten sonra suyu süzülür.
  - Yukarıda ölçüleri verilen iç pilavı hazırlanır.
  - Pilavı pişirirken hindinin haşlama suyu kullanılır.
  - Süzülen hindi suyunun 2 su bardagı kadarı yeterince salça ile renklendirip, hindilerin üstüne dökülür.
  - Kırmızı pul biberi ve kekiği, sıvı yağda karıştırıp, hindinin üzerine sürülür.
  - Önceden ısıtılmış fırında kızarıncaya kadar fırınlanır.
  - Bir tarafı kızarınca hindileri ters çevirerek, diğer yüzüne de kekikli sos sürülür ve tekrar fırında kızartılır.
  - Özel gün yemeği olduğu için genellikle müşterinin önünde servis yapılır.
  - Sıcak olarak servis yapılmalıdır, ikinci kez ısıtılarak servis yapılması uygun değildir.
  - Çeşitli sebze garnitürleriyle servis yapılır.

NOT: Arzuya göre, iç pilavın suyunu ilave etmeden önce, 250 g kestane şekeri ya da haşlanarak iç kabuğu soyulmuş kestane ile pişirilir.



Resim 5.4: Süslenerek sosuyla birlikte servise alınmış hindi dolması

5.8. Sebzeli Rulo Tavuk

- **Gereçler**
  - 1 adet bütün (1,5 kiloluk) tavuk
  - 1 adet orta boy havuç
  - 1 çay bardağı bezelye
  - 1 adet orta boy patates
  - 5 adet yumurta
  - Yeterince galeta unu
  - 1 su bardağı krema
  - ½ çay kaşığı karabiber
  - ½ çay kaşığı tuz

- **İşlem basamakları**
  - Bütün tavuğun kemikleri, tavuk parçalanmadan ayıklanarak, biftek gibi dövülür.
  - Yumurtalar çırpılarak, içine kremayı, baharatı, tavla zarı şeklinde doğrandıktan sonra haşlanmış patatesi, havucu ve bezelyeyi ilave edilerek karıştırılır.
  - Yeterince galeta unu ilave ederek, muhallebi kıvamına gelinceye kadar karıştırmaya devam edilir.
  - Tavuğu alüminyum folyo üzerine yayarak, üzerine hazırlanan karışım yayılır.
  - Tavuk sigara böreği gibi sarıldıktan sonrap, alüminyum folyo ile tamamen üzeri kapatılarak, sarılır ve iki ucunu bükerek sıkıştırılır.
  - Fırın tepsisine yerleştirip, önceden 170 ^{0}Cye kadar ısıtılan fırında 45 dakika pişirilir.
  - Fırından çıkartıp, folyoları alındıktan sonra, tekrar kızarıncaya kadar fırınlanır.
  - Nar gibi kızarınca, dilimleyerek sıcak sıcak servis yapılır.



Resim 5.5:Piliç sarma



Resim 5.6: Sebzeli piliç sarma

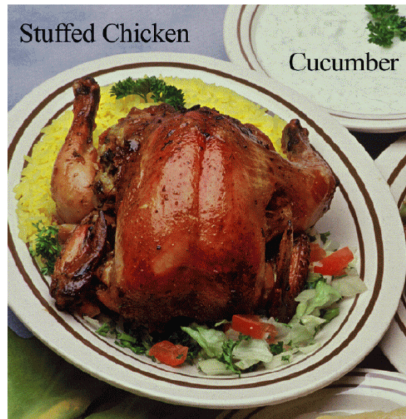
5.9. Piliç Dolması

➢ **Gereçler**

- 1 adet piliç (1500 g)
- 500 g pirinç
- 2 adet kuru soğan
- 1 çorba kaşığı çam fıstığı
- 1 çorba kaşığı kuş üzümü
- 250 g tavuk ciğeri
- 6 sap dereotu
- 1/2 paket margarin
- ½ çay kaşığı karabiber
- ½ çay kaşığı yenibahar
- ½ çay kaşığı tarçın
- ½ çay kaşığı tuz

➢ **İşlem basamakları**

- Temizlenerek hazırlanmış piliç, dörde bölünmüş 1 adet kuru soğan, bir tutam tuz ve yeterince su ile birlikte haşlamaya bırakılır.
- Parçalanmadan kısa süreli haşlanır.
- Yukarıda verilen gereçlerle iç pilavı pişirilir.
- Dereotu ince kıyılmış halde pilava ilave edilerek karıştırılır.
- Pilicin içi doldurularak bağlanır.
- Üzerine salçalı su sürülerek önceden ısıtılmış fırında kızarıncaya kadar pişirilir.
- Hindi dolması gibi sebze garnitürleriyle ve sıcak olarak servis yapılır.



Resim 5.7: Doldurulmuş piliç

UYGULAMA FAALİYETİ

Piliç dolması hazırlayınız.

- **Gereçler**
  - 1 adet piliç (1500 g),
  - 500 g pirinç,
  - 2 adet kuru soğan,
  - 1 çorba kaşığı çam fıstığı,
  - 1 çorba kaşığı kuş üzümü,
  - 250 g tavuk ciğeri,
  - 6 sap dereotu,
  - 125 g tereyağı ya da
  - 1/2 paket margarin,
  - ½ çay kaşığı karabiber
  - ½ çay kaşığı yenibahar
  - ½ çay kaşığı tarçın
  - ½ çay kaşığı tuz

İşlem Basamakları	Öneriler
➢ İş yapmaya hazırlıklı olunuz. ➢ Sanitasyon ve hijyen kurallarına uyunuz	➢ Kıyafetlerinizi tam olarak giyiniz. ➢ İşi yapmaya istekli olunuz
➢ Araçları/gereçleri hazırlayınız : ➢ Araçları tezgaha işlem sırasına göre sıralayınız. ➢ Gereçleri tezgaha işlem sırasına göre sıralayını	➢ Gereçlerin soyulması gerekenleri soyarak yıkayınız.
➢ İç pilavını hazırlayınız ➢ Tencerede 1 kaşık yağ koyup kızdırınız. ➢ Fıstık ilavesiyle birkaç kez çevrildikten sonra, ince kıyılmış soğan ilave ediniz. ➢ Ince doğranmış ciğeri ekleyip kavurunuz. ➢ İnce kıyılmış domates ilave edip karıştırınız. ➢ Et suyu, baharat ve tuzla birkaç taşım kaynatınız. ➢ Ayrı bir tencerede yağ kızdırıp, pirinç ekleyiniz. ➢ Kavurduktan sonra ciğerli sulu harcı ilave ediniz. ➢ Kapak kapatıp kısık ateşte pişiriniz.	➢ Gereçlerin ön hazırlıklarını önceden tamamlayınız. ➢ Pirinci ayıklayıp önceden ılık tuzlu suda bekletiniz. ➢ Pilavı pişirmeye başladığınızda iyice yıkayarak suyunu süzdürünüz. ➢ Soğan ilave edildiğinde kızartmadan hafifçe sarartılmasını sağğlayınız. ➢ Domateslerin kabuğunu soyunuz.

➢ Üzerine kağıt havlu kapatarak 20 dakika kadar çok kısık ateşte demlendiriniz.	
➢ Pilici hazırlayarak doldurunuz ➢ Pilici, kuru soğan, tuz ve yeterince suyla haşlayınız. ➢ Pilici parçalamadan dikkatle ve kısa süreli ve kısık ateşte haşlayınız. ➢ Pilicin içini pilavla doldurarak bağlayınız. ➢ Üzerine salçalı su sürünüz. ➢ Önceden ısıtılmış fırında kızarıncaya kadar pişiriniz.	➢ Servise çıkarılacak tabağın göze hitap etmesine ve iştah açıcı olmasına dikkat ediniz.
➢ Sıcak olarak servise hazırlayınız. ➢ Yanında mutlaka garnitür veriniz.	➢ Dolmanın göze hoş görünmesini sağlamak için süsleyiniz.

KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız beceriler için **Evet,** kazanamadıklarınız için **Hayır** kutucuklarına (X) işareti koyarak kontrol ediniz.

Değerlendirme Ölçütleri	**Evet**	**Hayır**
1. Kıyafetinizi eksiksiz giydiniz mi(gömlek,kep,fular,önlük vb.)		
2. Kıyafetiniz temiz ve ütülü mü?		
3. Kişisel bakımınızı yaptınız mı (banyo, tırnak, saç, sakal, el yıkama)?		
4. Takılarınızı çıkardınız mı (yüzük, saat, kolye, bileklik, küpe)?		
5. Araçlarınızı doğru seçtiniz mi?		
6. Gereçlerinizi doğru seçtiniz mi?		
7. Pilicin ön hazırlıklarınız yaptınız mı?		
8. İç pilavını olması gerektiği şekilde hazırladınız mı?		
9. Pilici doldururken dikkatli çalıştınız mı?		
10. Dolmayı uygun ısı ve sürede pişirdiniz mi?		
11. Dolmaya uygun garnitür kullandınız mı?		
12. Dolmayı sıcak olarak servise hazır hale getirdiniz mi?		
13. Temiz ve düzenli çalıştınız mı?		

DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda "Hayır" şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız "Evet" ise ölçme ve değerlendirmeye geçiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.

1. ( ) En fazla fırında hindi dolması yapılır.

2. ( ) Tavuk dolma hazırlarken körpe tavuk kullanılır.

3. ( ) Tavuğun göğüs kemiğinin bitiş noktası ucu sert olmalıdır.

4. ( ) Kümes hayvanı kesilmişse derisi koyu renk olmalıdır.

5. ( ) Tavuğun eti gevşek olmalıdır.

6. ( ) Tavuğun boynundan içi doldurulur.

7. ( ) Tavuk sarması açılmamasi için bir sicimle bağlanır.

8. ( ) Tavuk dolma fırında 1-1.5 saat pişirilir.

9. ( ) Tavuk sarması fırında 20 dakika pişirilir.

10. ( ) Pişirilen tavuk dolma mutfakta kesilerek servis edilir

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız.

CEVAP ANAHTARLARI

ÖĞRENME FAALİYETİ-1'İN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	B
3	D
4	D
5	C

ÖĞRENME FAALİYETİ-2'NİN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	D
3	B
4	C
5	D

ÖĞRENME FAALİYETİ-3'ÜN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	B
3	C
4	D
5	C

ÖĞRENME FAALİYETİ-4'ÜN CEVAP ANAHTARI

1	Taze
2	Yağsız ve sinirsiz
3	Dövülerek
4	Az
5	Ciğer
6	İç malzemeler
7	Karnından
8	Rulo
9	3-3.5 saat
10	Sofrada

ÖĞRENME FAALİYETİ-5’İN CEVAP ANAHTARI

1	**D**
2	**D**
3	**Y**
4	**Y**
5	**Y**
6	**D**
7	**D**
8	**Y**
9	**D**
10	**Y**

KAYNAKÇA

- ÜNSAL Ayfer T, **Ayıntab'tan Gaziantep'e Yeme İçme**, İletişim yayınları, İstanbul, 2003.
- IŞIK Nermin, **Bulgur Yemekleri**, Aysu ofset, İstanbul, 2003.
- ERDENER Nesrin, Didim A.O.T.M.L. Basılmamış Ders Notları.
- GURMAN Ulker, **Yemek Pişirme Teknikleri ve Uygulamaları 2**, M.E.B.Yay. İstanbul, 2000.
- GURMAN Ulker,**Yemek Pişirme Teknikleri ve Uygulamaları 3**, M.E.B.Yay. İstanbul, 2000.
- GÜREL Raşit, **Evin Yemeği**, Fon matbaası, Ankara,1983.
- Larousse gastronomique, Oğlak yayınları, İstanbul, 2006.
- TÜRKAN Cemal, **Mutfak Teknolojisi**, Detay yayınları
- TÜTER Cemaliye, **Açıklamalı Yemek Kitabı 1**, İnkılap yayınevi, İstanbul,1996.
- TÜTER Cemaliye, **Açıklamalı Yemek Kitabı 2**, İnkılap yayınevi, İstanbul, 1996.
- YILMAZ Aydın, **İşyerimiz mutfak, Mesleğimiz Aşçılık, Sanatımız Pişirmek**, Boyut yayınları, İstanbul, 2004.
- AKTÜRK Altay İltan, **Osmanlı Mutfağı – Türabi Efendi**, Dönence yayınları, İstanbul
- ŞAVKAY Tuğrul, **Osmanlı Mutfağı**, Şekerbank yayınları
- YERASİMOS Stefanos, **Sultan sofraları**, Yaşantı yayınları, İstanbul 2002
- FAHRİYE, **Ev kadını**, Ofset yapımevi, İstanbul, 2002.
- **Malatya'nın Mahalli Yemekleri**, Malatya Valiliği, Haziran, 1996.
- HALICI Nevin, **Türk Mutfağı**, Güven matbaası, Ankara, 1990.
- GÜRSOY Deniz, **Yöresel Mutfağımız**, Oğlak baskı hizmetleri, İstanbul 2001
- **Türk Mutfak Kültürü üzerine Araştırmalar**, İnoksan, Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayın no 3, Ankara, 1993.

- www.ciya.com.tr/?yemek=ot Nisan 2006
- www.yemekdunyasi.com Nisan 2006
- www.sanamutfagi.com Nisan 2006
- www.kultur.gov.tr Nisan 2006
- www.yemekicmek.com/restorantarihimodern Nisan 2006
- www.ottomanstore.com Nisan 2006
- www.gurmeguide.com Nisan 2006